Cuisine revue

Cuisine revue

Poissons, coquillages, crustacés, surimi...

+ 20 fiches à conserver

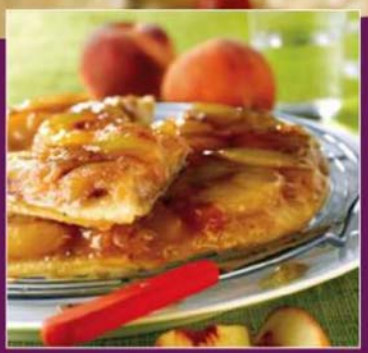
Bon et léger à la fois

30 recettes débutantes chic et pas chères

Spécial Saveurs de l'océan

Régal facile à la portée de tous

Glace qui accompagne



La pêche est bonne

Toute l'actualité de la cuisine gourmande

Gastronomie du Sud-Ouest

Desserts fruités

Spécial rosé de l'été

Plancha espagnole

Août - Septembre - Octobre 2010 n°45 Trimestriel

L 11993 - 45 - F: 4,90 € - RD

Belgique : 5,50 € - CH : 7,90 FS - Canada : 7,95 Dollars canadiens - Dom : 5,20 € - Grèce/Portugal : 5,50 € - Lux : 5,50 €

www.lafontpresse.fr

Lafont presse

LA FORESTIÈRE DU NORD
91430 IGNY-FRANCE
www.grillobois.fr

Charbon de bois de qualité

- Allumage facile.
- Braise longue durée.
- Gros morceaux.

Informations, Conseils recettes et Points de vente sur
www.grillobois.fr

Cuisine revue

Le magazine qui vous donne envie de cuisiner

Sommaire

N°45 - Août/Septembre/Octobre 2010

Spécial POISSONS

Les fruits de la mer

Avec les vacances d'été, beaucoup d'entre nous partirons en bord de mer. L'occasion de se lancer dans les recettes de poissons, coquillages et autres crustacés qui effraient beaucoup de cuisiniers amateurs. Ces produits délicats nécessitent en effet un respect attentif des temps de cuisson. Mais le résultat est à la hauteur de l'enjeu, à la fois savoureux et diététique.
Exactement ce que l'on attend en cette période de l'année placée sous le signe du plaisir mais aussi de la raison.

La rédaction

Lafont presse (Entreprendre SA)
53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr
Tél. : 01.46.10.21.21
Fax : 01.46.10.21.22

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DE LA RÉDACTION
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

COORDINATION
Laura Roland
Tél. : 01.46.10.21.04
laura.roland@lafontpresse.fr

REDACTION
70 rue de Strasbourg
94300 Vincennes
Tél. : 01.49.57.99.46

Redactrice en Chef : Béatrice Ropars
b.ropars@cahetel.info
Redactrice en Chef deleguee :
Séverine Germain-Guéroult
s.germain@cahetel.info
Redaction : Alice Belmont, Romy Berthelot, Ambre Godillon, Marie Guyader, Virginie Legourd, Romain Lejeune, Hélène Lepelletier, Audrey Létendard, Benoit Léty, Louise Roumieu, Marie Simonnetti
Secretaire de Redaction :
Denis Rault
Correctrice/Assistante de fabrication : Riana Ralijaona

FABRICATION
Conception/realisation : Cahetel
Maquettistes : Benjamin Marin, Thomas Meunier, Estelle Short
Imprimerie : Leonce Deprez (62-Ruitz)

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
Tél. : 01.46.10.21.02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa
Tél. : 01.46.10.21.03
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget
Tél. : 01.46.10.21.28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

PUBLICITE
Directeur de la publicité :
David Jordan
Tél. : 01.46.10.21.12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler
Tél. : 01.46.10.21.09
lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho
Tél. : 01.46.10.21.13
virginie.gueho@lafontpresse.fr
Guillaume Roche
Tél. : 01.46.10.21.30
guillaume.roche@lafontpresse.fr
Coordination : Marie-Anaïs Zisseler
Tél : 01.46.10.21.26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr
Communication et partenariat :
Eric Roquebert
Tél. : 01.46.10.21.06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Sylvie Deroire
Tél : 01.46.10.21.27
sylvie.deroire@lafontpresse.fr

DIFFUSION PRESSE
Directeur : Patrick Ferry
Tél. : 01.46.10.21.23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane
Tél. : 01.46.10.21.24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr

Promotion des ventes :
Sidney Eustache
sidney.eustache@lafontpresse.fr
Zeyneb Gaceur
zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr
Distribution : MLP

ABONNEMENTS
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

INTERNET & ORGANISATION
Directrice deleguee : Isabelle Jouanneau
Tél. : 01.46.10.21.31
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Cuisine revue (marque déposée) est édité par Entreprendre SA au capital de 246 617.28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans Cuisine revue sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.

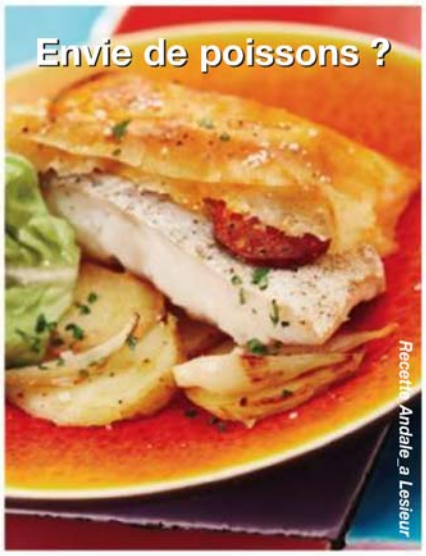
N° ISSN : 1635-1207
Commission paritaire : En cours
Dépôt légal à parution
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse

Entreprendre, groupe de presse coté à la Bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

Lafont presse Les magazines positifs

Pôle Economie :
Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job.
Pôle Art de vivre : Art de Vivre, France Art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.
Pôle Actualité : Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, 100% Leaders.
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces.
Pôle Micro : Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.
Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions.
Pôle Foot : Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport magazine.
Pôle Féminin : Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin.
Pôle vert : Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine.
Pôle Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du Camping-car.
Pôle Cuisine : Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner
Pôle Découverte : Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz, Biographia.



Les rendez-vous gourmands de l'été p.4
Les bonnes nouvelles de cette saison p.6

Coups de cœur
Le retour du bistrot parisien p.8

Toque blanche
Fontevraud et son grand chef p.10

Saveurs maritimes
Saveur du fond des mers p.14
Saveurs du bord de mer p.16
Coquillages et crustacés p.20
Osez le crustacé p.24
Surprenant surimi p.30
Envie de poissons ? p.34

Pas à pas
Fraîcheur fruitée
Rhubarbe & framboise p.40

Fiches à découper p.43
Découvrez notre sélection de recettes : Apéritifs, Entrées, Viandes, Légumes, Poissons, Desserts.

Prochain Cuisine revue le 26 octobre 2010

C'est l'été !
La glace en accompagnement p.54
Sandwichs faits maison p.58
La pêche est bonne p.62
Tout est bon dans le melon p.66

Saveurs du Sud-Ouest
Michel Trama et son Aubergade p.70
Gastronomie de caractère p.74
Saveurs du Périgord p.77
Les bons vins du pays du Sud-Ouest p.78

Dans les rayons
C'est l'été dans l'assiette p.82

Cordon-bleu
Plaisirs glacés p.86

Petit électroménager
Toute grille dehors p.88
Cuisson ibérique p.89

Dégustation
Rosé, c'est branché ! p.92

Alcools
Les tubes de l'été p.94

Livres et sites
Les livres du Grand Chef p.96

Abonnez-vous en page 98

ABONNEZ-VOUS Cuisine revue
Et renvoyez ce bon dument rempli à *Lafont presse*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *Cuisine revue* pour 8 numéros, soit 32 € au lieu de 39,20 € soit 20% de réduction

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : .....
Télephone : ..... Date de naissance : .....
Courriel : ..... Profession : .....

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

○ ou par carte bancaire Visa
N° ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊
Expire Fin ⌊⌊⌊⌊
Cryptogramme (3 derniers chiffres) ⌊⌊⌊
signature :

○ En cadeau, je désire recevoir
Cuisine Fiches (50 Fiches de recettes pratiques)

Les rendez-vous

Fête des vins de Gaillac

Le vignoble de Gaillac met les 7 vins et cépages de la région à l'honneur les 6, 7 et 8 août à l'occasion de la Fête des vins. Pendant 3 jours de fête, lors desquels plus de 17.000 visiteurs sont attendus au parc du château de Foucaud, l'heure sera à la découverte, ou à la redécouverte... Une nouveauté : pour marquer la diversité du terroir, à la tombée de la nuit, le parc s'illuminera lors d'un spectacle sons et lumières inédit : «Les 7 éléments». En outre, la gastronomie du Tarn est mise à l'honneur avec la participation de producteurs des Salaisons de lacaune et de roquefort, conçu à partir de lait de brebis élevées dans le Tarn.

Renseignements : www.printempsdesliqueurs.com

Vignes, vins & randos

Vous aimez les vins du Val de Loire ? Les 4 et 5 septembre prochains, 12 randonnées vous permettent de savourer les paysages et les vins locaux. D'autant qu'une nouvelle randonnée s'ajoute à celles des précédentes éditions, Muscadet Côtes-de-Grandlieu (9 km). Et 7 nouveaux circuits ont été tracés : Anjou Village Brissac & Coteaux de l'Aubance, Chinon, Coteaux d'Ancenis, Muscadet Sèvre-et-Maine, Saumur-Champigny, Touraine et Vouvray. Par ailleurs, afin de rendre ses escapades vivantes, l'organisation propose en fil rouge un concert au milieu des vignes pour chaque randonnée : jazz manouche, musique cubaine, classique, jazz...

Renseignements : 08.11.11.95.40 ou sur www.vignesvinsrandos.fr ou www.vinsdeloire.fr

MÉMO

Cuisine en fête 2010

Pour sa 8ème édition, l'événement Cuisines en fête continue son plaidoyer pour le fait maison. Du 24 au 26 septembre 2010, cette fête nationale de la maison «home made» compte sur 700.000 amateurs mobilisés. Cela grâce à plus de 900 animateurs organisant des cours de cuisine, des démonstrations, des ateliers et concours culinaires... Les manifestations locales sont répertoriées sur le site Internet.

Renseignements : www.cuisinesenfete.com

Découverte des vendanges

Vous n'avez jamais participé à des vendanges ? Vous souhaiteriez y remédier ? Caché au-dessus du village de Lorgues, le château de Berne vous propose une solution, plutôt luxueuse : un séjour de 2 nuits avec une demi-journée d'effort à découvrir les vendanges, les boissons étant incluses. Un cadre agréable et original pour apprendre à connaître la Provence.

gourmands de l'été

La Route du fromage AOP Ossau-Iraty

Jusqu'au 30 septembre, le Pays basque et le syndicat AOP Ossau-Iraty vous proposent une visite touristique façon «nouvelles technologies». Comment ? Avec l'apparition de QR Codes, qui peuvent être lus avec un smartphone. Ainsi, sur des lieux stratégiques, votre téléphone se transforme en audioguide. Pour en profiter, connectez-vous sur le site mobile dédié : www.routedufromage-ossauiraty.fr. Il vous «géolocalise» et vous indique les adresses des étapes de dégustation à proximité. Avec 68 étapes, prévoyez de nombreuses dégustations, visites d'exploitation...
Renseignements : www.routedufromage-ossauiraty.fr ou www.ossau-iraty.fr

VISITE DE LA CITÉ MERVEILLEUSE DES BISCUITS & GÂTEAUX

Comme un petit air de «Charlie et la Chocolaterie»... Du 6 au 10 octobre, de nombreuses usines de fabrication de biscuits et gâteaux, à travers toute la France, se transformeront d'un coup de baguette magique en «Cités merveilleuses». Petits et grands partent ainsi à la découverte des secrets de fabrication et de la richesse des spécialités régionales des biscuits et gâteaux ! Sur tout le territoire national, des portes ouvertes gratuites sont organisées. À Paris, ce sont des artistes qui vont réaliser une véritable «Cité merveilleuse» en biscuits et gâteaux. Comment organiser la visite ? Il suffit de réserver, dès aujourd'hui, sur le site Internet pour la «Cité» la plus proche de chez vous.
Renseignements : www.lacitemerveilleuse.com

MÉMO

Foire aux vins d'Alsace

Un grand rendez-vous pour savourer les vins alsaciens ! Du 6 au 15 août, au parc des Expositions de Colmar, cette 63ème édition, qui a déjà traversé 2 siècles et 6 décennies, mêlera une nouvelle fois fête populaire, avec concerts et artistes au rendez-vous, à la gastronomie et surtout aux vins d'Alsace. 370 exposants, dont de très nombreux viticulteurs, vous font partager leur métier et découvrir leurs cépages.
Renseignements : www.foire-colmar.com

À savoir

Les diplômés passent à table

Vous venez d'obtenir votre diplôme ? Alors profitez, en juillet et en août, de l'offre du château et spa 3 étoiles La Commanderie, à 10 mn du centre de Grenoble. L'institution vous invite gratuitement autour d'un menu digne de l'événement : un repas gastronomique d'une valeur de 40 à 50 €.
Renseignements : www.commanderie.fr

Inscriptions à la Cuillère d'Or

La Cuillère d'Or ? Il s'agit de l'unique concours gastronomique 100% féminin. 8 candidates professionnelles, 8 amatrices, le thème du développement durable, la volaille de Bresse en produit à l'honneur... La 2ème édition de la Cuillère d'Or aura lieu du 21 au 24 mars 2011 à Val-d'Isère. Pourquoi l'annoncer dès cet été ? Car les inscriptions se clôturent le 30 septembre 2010. Mesdames, à vos claviers... avant de s'attaquer aux fourneaux !
Règlement et fiche d'inscription : mariesaucecook.canalblog.com

Les bonnes nouvelles

L'Allemagne à Paris

Les fondateurs du célèbre Stübli, adresse incontournable pour les amateurs de spécialités allemandes, lancent Le Stube : petite révolution à deux pas du Louvre. Cette pâtisserie-restaurant-boutique unique, tenue par Sylvie et Gerhard Weber, propose des spécialités sucrées et salées inspirées de la culture culinaire allemande. Elle invite à un voyage savoureux inédit et étonnant, en plein cœur de la capitale.

Paris
31, rue de Richelieu – 75001
Tél. : 01.42.60.09.85

Livraison *et petits plus !*

Afin d'offrir toujours plus d'avantages à ses clients, alloresto.fr, 1er portail de restauration livrée avec commande en ligne, renouvelle intégralement son catalogue ! Le site propose désormais d'échanger ses Miams contre de la musique, des films, des magazines, des livres à télécharger ou encore des chocolats, des fleurs, des coffrets cadeau...

Renseignements : www.alloresto.fr

Nouveau concept de food gallery

La fondation d'entreprise Blachère, à l'image de son président fondateur, reflète ses passions et ses engagements pour l'Afrique. Reposant sur un système de valeurs esthétiques et éthiques, elle s'inscrit dans le champ de l'art contemporain et vient relayer les efforts entrepris par les institutions, les collectionneurs, les artistes, les galeristes... tous ceux qui contribuent à la reconnaissance de l'art d'aujourd'hui. Forte de ces valeurs, la fondation vient d'innaugurer La P'tite Cuisine. Restaurant à la déco colorée, acidulée, flashy, reprenant le célèbre bayadère de Paul Smith, éclairé par des lampes de matali crasset et proposant un mélange exceptionnel de Provence et d'Afrique. Le lieu offre ainsi deux possibilités : celle de déjeuner au cœur même d'une galerie d'art sur fond d'œuvres africaines, et celle de picorer à l'extérieur, sur la terrasse signée matali crasset. Côté cuisine, les rênes sont confiées à Elisabeth Bourgeois (le Mas de Tourteron) et sa fille Manou, tandem déjà très apprécié des gastronomes du Luberon. Un large choix de mets délicieux, à choisir chaque jour, autour d'un magnifique buffet aux accents provençaux. La P'tite Cuisine se déguste également à l'heure du thé avec le K'fé Galerie. Chocolat à l'ancienne, thés du monde, jus de fruits bio pressés et petits gâteaux faits maison... autant de plaisirs que l'on se plaît à découvrir, installé au soleil ou à l'ombre de sculptures, tableaux et photographies d'artistes africains. La bibliothèque de la Fondation Blachère propose également la possibilité de consulter livres et recueils pour accompagner de culture vos délicieux repas.

384, avenue des Argiles
84400 Apt
Tél. : 06.62.70.46.95

de cette saison...

Cours de saison

Les cours à domicile du site www.atelier-cocktail.com sont une vraie acculturation sur la pratique des cocktails, dans la lignée de ce qui existe dans le culinaire (cours de cuisine, chefs à domicile...). le site Atelier Cocktail de Lixir propose sur Paris et sa région des cours de cocktails à domicile, de 4 à 10 personnes, animés par un barman professionnel, spécialiste du cocktail et ex-barman de l'hôtel Costes. En 2 heures, il vous enseigne comment reproduire ensuite un cocktail de qualité pour vos futurs convives. Vous fournissez le lieu, et l'Atelier Cocktail s'occupe du reste ! À partir de 45 € pour 10 personnes. L'été sera chaud... *Renseignements au 01.49.45.27.34 ou www.atelier-cocktail.com/coursadomicile*

HEURE D'ÉTÉ

Dimanche matin, 11h, réveil l'estomac dans les talons avec la question cruciale : petit déjeuner ou déjeuner ? L'Aromatik vous apporte la réponse : ni l'un ni l'autre, mais un peu des deux : un brunch ! Tous les dimanches de 11h à 16h, le restaurant réserve sa salle aux bruncheurs pour satisfaire tous les goûts et tous les âges, mais toujours avec l'esprit Aromatik ! Brunch bio, marin, traditionnal english breakfast, assiette nordique... sans oublier Tom & Jerry pour les petits.

7, rue Jean-Baptiste Pigalle – 75009 Paris
Tél. : 01.48.74.62.27

MÉMO

Mille et une raisons de se régaler

Du 13 septembre au 10 octobre 2010, le Mois du Millefeuille, toujours à l'initiative du CSM, est de retour dans les boulangeries-pâtisseries. Suite au succès des 2 éditions précédentes, les boulangers-pâtissiers participants renouvellent l'expérience avec 3 nouvelles recettes inédites à découvrir : Mouss'Framboise, Cappucci'Croc associe café fondant et chocolat blanc croquant, Prali'Croc, praliné croustillant et croquant.
Pour retrouver la boulangerie-pâtisserie partenaire la plus proche, composez le 0.800.616.816 ou connectez-vous sur www.lemoisdu millefeuille.com.

À savoir

Nouvelles distinctions

Table Distinguée

En 2010, 109 Logis sont classés «Table Distinguée» et font référence dans un des 3 guides suivants : Bottin Gourmand, GaultMillau et Michelin. Parmi ces 109 Logis, il faut identifier une nouvelle recrue Michelin : Le Belvédère, à Bozouls. Les Logis accueillent également leur premier 3 étoiles au guide Michelin, seul nouveau référencé dans cette catégorie en 2010 : il s'agit de l'établissement de Gilles Goujon, l'auberge du Vieux Puits (Aude).

Logis

Offre complète

Pierre Alain et Lydie Mahuteaux ont troqué la toque pour le casque de chantier. L'ancien hôtel-restaurant devient boutique-restaurant. Un mur végétal offre des herbes fraîches et aromatiques originales à cueillir. Un restaurant, une boutique, mets sucrés-salés, paniers pique-nique, soirées carte blanche, dégustations et rencontres œnologiques... Mais pas que !

Gourmandise
Place de l'Église – 79210 Marcais
Tél. : 05.49.33.22.93

Travail du nez

Pédagogique et ludique, créé par Cinquième Sens, ce coffret se dédie à tous ceux qui souhaitent éduquer leur odorat. La série d'Olfactorium «Arômes vins» réalisée en collaboration en œnologie reste accessible à tous et pratiques.

Coffret Arômes Vins, à partir de 185 € environ.
Renseignements au 01.47.53.79.16 ou www.cinquiemesens.com

Le retour du bistrot parisien

Avec une cuisine du terroir raffinée comme on les aime, cette adresse parisienne, non loin du quartier Montparnasse, remet au goût du jour l'ambiance et l'âme des brasseries, qui font l'esprit de Paname.

Du célèbre Thoumieux créé en 1923 au nouveau Bistro T venant d'ouvrir ses portes dans la capitale, il n'y a qu'un pas, ou plutôt qu'une lettre : le T, l'initiale de la famille Thoumieux, l'une des plus grandes de l'univers des brasseries parisiennes. Malgré les années, le changement de nom et de gérant, l'endroit reste un lieu où savourer de bons petits plats. Aujourd'hui, le maître des lieux n'est autre que François Bassalert, l'arrière-petit-fils de Martial Thoumieux, fondateur de la brasserie éponyme et pionnier de la cuisine bistronomique.

Simple et franche, la cuisine y est à la fois rétro et confortable comme sa déco respectant la pure tradition avec ses banquettes en velours rouge, chaises de bistrot, sol à damier noir et blanc et objets déco années 60. L'endroit mise tant sur la qualité des aliments frais que sur l'imagination et le savoir-faire de Christian Béguet, chef chez les Thoumieux depuis plus de 30 ans.

De la côte de bœuf de 1 kg au risotto végétarien, il y en a pour tous les goûts. Les plats du jour comme le parmentier de queue de bœuf, la brandade de morue ou la tête de veau restent des classiques. Nouveauté : chaque jour de la semaine, un plat du jour unique vous est proposé à 15 euros midi et soir. Envie de combler vos papilles avec un bon pot-au-feu de joues de porc ? Rendez-vous le jeudi. Plutôt friand d'une souris d'agneau fondante à souhait ? Venez le samedi. Avec des menus à 18 euros le midi et des plats à partir de 16 euros le soir, les prix sont raisonnables. Évidemment, pour accompagner le tout, la cave est assez bien remplie.
La relève est donc dignement assurée dans la famille Thoumieux, dont François, 3ème génération, apporte sa touche personnelle en faisant de sa brasserie et de son héritage un véritable concept : celui de bistro-ter !

Romy Berthelot

Bistro T
17 bis, rue Campagne Première - 75014 Paris - Tél. : 01.43.20.79.27
www.bistro-t.fr

Croustillant de queue de bœuf

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn – Cuisson : 4h30
Réfrigération : 1 nuit
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 3 kg de queue de bœuf
- 2 pieds de veau
- 2 poireaux
- 3 carottes
- Clous de girofle
- 1/4 de céleri rave
- 1 bouquet garni
- 6 échalotes
- 1 oignon
- Vin rouge
- Vin blanc
- Sel, poivre

- Coupez les queues de bœuf ainsi que les pieds en gros morceaux, faites-les blanchir puis rincez-les.
- Remettez-les à cuire avec un bouquet garni, un oignon piqué de clous de girofle, laissez bouillir et écumez. Ajoutez les légumes épluchés et faites cuire durant 4h environ.
- Lorsque les légumes sont cuits, retirez-les et continuez la cuisson de la viande. Pendant ce temps, coupez les légumes et réservez.
- Lorsque la viande est cuite, égouttez et décortiquez la queue et les pieds.
- Dans une casserole, mettez un peu de jus de cuisson, la viande et faites bouillir en y ajoutant vin blanc, vin rouge et échalotes hachées et laissez réduire de 3/4.
- Mettez en terrine en alternant viande et légumes.
- Faites refroidir une nuit au frigo.
- Au moment de servir, coupez le nombre de tranches de la terrine dont vous avez besoin et passez-les dans une poêle très chaude et antiadhésive avec un peu de matière grasse. Faites colorer les 2 faces puis servez chaud.

Un régal facile

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Pratique Cuisine en numérique

- sur iPad : www.zinio.com
- ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Fontevraud
et son grand chef

Emmanuel Vincent conçoit chaque année plusieurs dizaines de plats, imagine d'improbables mariages, aromatise et fleurit ses créations, emblématiques de la cuisine des pays de Loire.

Située entre Anjou et Touraine, à deux pas de l'Abbaye Royale de Fontevraud, l'hostellerie de La Croix Blanche accueille, dans le cadre d'un ancien relais de poste datant de 1696, gastronomes et épicuriens en tout genre. Baptisé le Plantagenêt en hommage à la dynastie princière qui marqua l'histoire de la région, le restaurant de l'établissement est aujourd'hui considéré comme l'une des meilleures tables de la région. Pour preuve, ses 3 cocottes des Logis de France et sa mention Logis Bacchus pour la qualité et la sélection de ses vins de Loire.

Entrée

Brouillade saumon fumé en coquilles

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

12 œufs
50 g de beurre doux
100 g de crème épaisse
120 g de saumon fumé émincé
Sel, poivre

- Découpez le haut des œufs à l'aide d'un «Toc-œuf». Videz-les dans un saladier.
- Réservez les coques.
- Mettez le beurre dans un sautoir, battez légèrement les œufs.
- Faites cuire le tout sans cesser de fouetter.
- En fin de cuisson, incorporez la crème épaisse pour stopper la cuisson. Ajoutez la moitié du saumon fumé émincé. Assaisonnez.
- Garnissez les coquilles préalablement lavées de la préparation à base d'œuf et de crème.
- Recouvrez les œufs avec le reste du saumon fumé et servez.

Astuce

Cette brouillade peut être accompagnée d'une petite salade de roquette assaisonnée à l'huile d'olive.

La Croix Blanche

Au cœur de la vallée de la Loire, l'hostellerie La Croix Blanche est l'occasion de passer un séjour inoubliable dans un hôtel de charme face à l'Abbaye Royale de Fontevraud. Composé de 23 chambres et suites, ce logis de caractère a le privilège d'être classé 3 cheminées. Entre 2 promenades historique, gastronomique ou vinicole, l'établissement vous propose pas moins de 3 restaurants. Dirigé d'une main de maître par le chef Emmanuel Vincent, chaque restaurant a sa propre identité. Gastronomique, couronné de 3 cocottes, le Plantagenêt emmène les plus gastronomes vers des plats savoureux et inventifs. Plus accès sur les produits du terroir, la brasserie La Fontaine d'Evraud promet de belles échappées culinaires. Destiné aux plus pressés, le 7 propose quant à lui une belle déclinaison d'assiettes gourmandes et de tapas. Tout est servi, quant le soleil est au rendez-vous, sur une superbe terrasse fleurie.

Hostellerie La Croix Blanche
7, place des Plantagenêts
49590 Fontevraud-l'Abbaye
Tél. : 02.41.51.71.11
www.hotel-croixblanche.com

Le Plantagenêt bénéficie d'une des plus belles terrasses ensoleillées de la région.

Plat

Pavé de maigre sur jeunes pousses d'épinard et son coulis de betteraves au balsamique

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 600 g de filet de maigre
- 300 g de jeunes pousses d'épinard
- 2 betteraves rouges cuites
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert
- Sel, poivre

- Commencez par réaliser le coulis de betteraves en coupant les betteraves en dés dans un récipient, ajoutez ensuite le vinaigre puis mixez le tout jusqu'à obtention d'un coulis d'un aspect assez lisse.
- Dans un sautoir, mettez 1 c. à soupe d'huile d'olive puis la moitié du beurre, lorsque la matière grasse est chaude, ajoutez les pousses d'épinard.
- Remuez et faites cuire le tout à feu doux 3 mn en prenant soin d'assaisonner.
- Dans une poêle, mettez 1 c. à soupe d'huile d'olive et le reste du beurre. Quand le beurre roussit, déposez les 4 pavés de poisson préalablement assaisonnés.
- Faites-les dorer puis terminez la cuisson à feu doux.
- Déposez au centre de chaque assiette des pousses d'épinard puis recouvrez-les d'un pavé de maigre et déposez des pointes de coulis de betteraves tout autour.
- Râpez des zestes de citron vert puis parsemez-en sur l'assiette.
- Servez sans tarder.

Astuce
Prenez le temps de bien égoutter les pousses d'épinard avant le dressage.

Plat

Filet de bœuf façon Rossini, ses minilégumes croquants et sauce Madère

Pour 4 personnes – Préparation : 45 mn – Cuisson : 3h
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★★

- 600 g de filet de bœuf
- 200 g de parure de viande
- 1 carotte
- 2 échalions
- 1 gousse d'ail
- 20 g de fond de veau
- 500 ml de Madère
- 1 l d'eau
- 100 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de foie gras de canard frais
- 4 tranches de pain de mie
- 12 minicarottes
- 12 mininavets
- 6 minicourgettes
- Sel, poivre

- Commencez par réaliser une sauce Madère en faisant dorer les parures de viande dans une casserole, ajoutez-y la carotte, les échalions, l'ail, le tout couper grossièrement.
- Une fois le tout revenu, mouillez au Madère, faites flamber et laissez réduire.
- Ensuite, ajoutez l'eau ainsi que le fond de veau. Faites cuire à feu doux pendant 2h.
- Passez le jus obtenu et faites réduire jusqu'à obtention d'une sauce nappant.
- Épluchez délicatement les minicarottes et les mininavets, puis faites-les cuire dans de l'eau bien salée.
- Une fois cuits, rafraîchissez-les immédiatement afin de stopper leur cuisson.
- Colorez les tranches de pain de mie avec 50 g de beurre.
- Dans une poêle, saisissez les pavés de bœuf, préalablement assaisonnés, puis enfournez-les dans un four à 180°C (Th.6) jusqu'à obtention du point de cuisson désiré.
- Dans une autre poêle, mettez le reste du beurre et faites revenir vos minilégumes préalablement assaisonnés.
- Faites cuire les escalopes de foie gras de canard dans la même poêle que celle utilisée pour le bœuf. Colorez de manière homogène sur une face les escalopes ensuite retournez-les.
- Dans une assiette, déposez au centre le pain de mie. Superposez-y le bœuf puis ajoutez le foie gras poêlé. Disposez tout autour les minilégumes puis arrosez la viande et le foie gras de sauce Madère.
- Servez aussitôt.

Astuce
Sucrez légèrement les navets dans votre poêlée afin qu'ils ne soient pas trop amères en bouche.

Originaire du Maine et Loire, Emmanuel Vincent n'est pas l'un de ces chefs qui reconnaît être tombé dans les fournaux même si Emmanuel se souvient avoir «*toujours vu sa mère et sa grand-mère cuisiner de longues heures*». Plus que les fourneaux, c'est le fournil qui passionne le jeune homme : «*J'ai passé une partie de mon enfance à Bucarest en Roumanie ; à 13 ans, j'ai voulu rentrer en France pour devenir boulanger pour travailler avec mon oncle*». Une ambition que ne partagent pas les parents du jeune homme. Heureux hasard ou appel du pied du destin, 2 ans plus tard en fin de troisième, le jeune homme effectue un stage dans les cuisines de l'hôtel Sofitel de Bucarest, «*cette immersion totale en milieu professionnel a été pour moi un véritable déclic quant à mon avenir professionnel*». Conscients de l'envie de leur fils d'évoluer dans l'univers de la cuisine, Mr et Mme Vincent capitulent, cette seconde tentative de retour en France est la bonne.
En effet, ambitieux et désireux de prouver à ses parents, restés en Roumanie, que cette envie de cuisine est véritablement une passion et non pas une simple envie de passage, il rentre alors seul en France et intègre le lycée hôtelier de La Rochelle.
De ses années d'apprentissage, Emmanuel garde un goût immodéré pour les produits de la mer et plus particulièrement les poissons : «*J'ai eu la chance après le lycée d'intégrer les cuisines du restaurant étoilé Le Richelieu situé sur l'île de Ré. J'ai pu alors travailler des poissons extraordinaires qui, chaque matin, arrivaient directement de la criée. Aujourd'hui encore, je prends beaucoup plus de plaisir à travailler les produits de la mer que les viandes. Paradoxalement, je mange rarement de poisson, je suis un véritable carnivore*». Ce n'est sans doute pas un hasard si la carte d'été propose, entre autres, un Filet de St Pierre coco curry, risotto d'asperges et pointes d'asperges vertes, des Noix de Saint-Jacques rôties au fumet de citronnelle et poivre de Sichuan, quelques feuilles d'épinard juste fondues, des Filets de rouget et leur feuilleté provençal, huile d'olive safranée ou encore un carpaccio de noix de Saint-Jacques à l'huile de truffe.

Si de ces années passées au Richelieu, le jeune chef a ramené un goût immodéré pour les produits de

Dessert

Maki d'ananas et mangue, gelée acidulée et glace vanille

Pour 4 personnes – Préparation : 1h - Cuisson : 1h15
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

1/2 ananas mûr	300 g de sucre semoule	75 cl de jus de citron
1 mangue mûre	2 gousses de vanille Bourbon	3 œufs
70 g de riz rond		2 g d'agar-agar
1 l de lait		175 ml d'eau

- Réalisez une gelée de citron en versant 175 ml d'eau dans une casserole puis le jus de citron. Ajoutez l'agar-agar puis portez le tout à ébullition tout en fouettant. Réservez au frais.
- Pour la glace vanille, blanchissez les jaunes d'œufs et 200 g de sucre.
- Faites bouillir 500 ml de lait accompagné d'une gousse de vanille fendue en 2.
- Versez le lait chaud sur les œufs, fouettez puis remettez à cuire à feu doux.
- Remuez délicatement le mélange (sans ébullition) jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Laissez refroidir puis mettez en sorbetière 40 mn.
- Dans une casserole, déposez le riz, recouvrez-le ensuite d'eau. Portez le tout à ébullition puis égouttez.
- Dans une seconde casserole, mettez le reste du sucre et du lait à chauffer. Incorporez le riz et la seconde gousse de vanille fendue en 2. Faites cuire à feu doux en remuant régulièrement. Une fois le riz au lait cuit, réservez au frais.
- Épluchez la mangue et taillez-la en petits dés puis faites de très fines tranches d'ananas.
- Étirez un papier film sur votre plan de travail, déposez-y les tranches d'ananas, en prenant soin de laisser 2 cm de chaque côté, recouvrez l'ananas d'une fine couche de riz au lait.
- Déposez le plus près de vous les dés de mangue sur la longueur.
- À l'aide du papier film, faites revenir sur elles-mêmes les tranches d'ananas jusqu'à obtention de la forme désirée.
- Taillez d'épaisses tranches de sushi, déposez-les sur une assiette, ajoutez 2 cubes de gelée de citron et une boule de glace vanille.
- Servez immédiatement.

Astuce

Pour rappeler les sauces asiatiques où l'on peut tremper le sushi, servez accompagné d'un petit récipient rempli de jus d'orange.

la mer, c'est sans aucun doute son passage au château de Périgny qui a le plus influencé la cuisine d'Emmanuel : «*Au château de Périgny, j'ai découvert et appris à me servir des herbes aromatiques et à cuisiner les légumes et les fruits oubliés. Au fil des années, les herbes sont devenues une passion. Dès que je le peux je pars en promenade dans la nature à la recherche d'herbes sauvages*». On comprend mieux pourquoi on retrouve dans les plats, au hasard des saisons, des herbes sauvages ou encore la saveur des panais ou des topinambours. Plus étonnantes, les fleurs comme le muflier qui viennent apporter une note colorée mais surtout donner aux mets de surprenantes notes épicées et herbacées. Soucieux, tout comme les propriétaires des lieux Christophe et Mieke Chabenat, d'offrir des produits de qualité, Emmanuel met les produits régionaux en avant dans chacune de ses cartes : «*Géline de Touraine, truffes des environs de Chinon, vins de Saumur, fromage de Saint-Maure... nous avons la chance d'être dans une région qui recèle de formidables produits du terroir*». Produits régionaux qu'il sublime, comme la majorité de ces plats, par des sauces d'une incroyable qualité comme le souligne Christophe Chabenat : «*Emmanuel est un formidable saucier, il réalise tous ses fonds, vous ne trouverez aucune poudre dans les cuisines*». Compliment que le chef prend avec modestie reconnaissant «*simplement appliquer les bases de sauces que l'on trouve dans le livre d'Escoffier*».

Bien que le jeune chef se souvienne avec émoi «*de la formidable tarte au citron*» de sa maman, il reconnaît avoir quelques lacunes en pâtisserie, lacunes comblées désormais par la présence d'un jeune mais néanmoins excellent pâtissier, «*nous travaillons les desserts à deux, j'apporte des idées que le pâtissier travaille, modifie, transforme plus ou moins...*». Le résultat est comme la cuisine d'Emmanuel : étonnant mais succulent, «*nous avons l'année dernière proposé des verrines de foie gras et chocolat sur un dessert ainsi qu'une quenelle de mousse chocolat/betterave. Les clients ont d'abord été surpris puis dans la plupart des cas enchantés*».

Heureux d'amener les visiteurs de passage vers des saveurs culinaires, Emmanuel ne cache pas son appétit de découvertes. Si la cuisine roumaine «*gustativement très intéressante mais trop grasse et peu raffinée*» n'a pas véritablement influencé sa cuisine, ses années passées à l'étranger ont été pour lui une formidable expérience qu'il serait prêt à renouveler si l'occasion se présente.

Séverine Germain-Guéroult

Saveurs du fond des mers

Pour un repas rapide ou élaboré mais toujours plein de saveurs, les produits de la mer ont toujours une place de choix dans la cuisine des gastronomes. Au four, grillés, pochés ou vapeur, poissons, mais aussi coquillages et crustacés, vous donnent rendez-vous tout l'été.

Souvent vantés pour leurs bienfaits pour le corps et la santé, les trésors de la mer sont aussi des merveilles gustatives. En effet, leurs saveurs marines sont également très appréciées par nos papilles. Plus légers que la viande, tous réservent d'ailleurs de savoureuses expériences. Ces aliments riches en protéines et minéraux ont de nombreuses vertus, à condition de savoir les choisir et de connaître tous leurs secrets de cuisson.

Fraîcheur avant tout

Première chose à savoir avant de se lancer dans une recette, reconnaître un poisson frais d'un autre qui a passé plus de 48h sur les étals. Pour cela, regardez l'éclat de ses yeux. L'œil doit être brillant et bombé. Autre signe qui ne trompe pas : les ouïes. Elles doivent être rouges ou rosées et son corps ferme et brillant. Une fois acheté, évitez de rompre la chaîne du froid en le transportant dans un sac isotherme. Lavé sous le robinet, essuyé et enveloppé dans un papier aluminium, direction le réfrigérateur. Les écailles bien au frais, le poisson peut y passer 48h maximum. Idem pour ses cousins coquillages et crustacés, ils doivent eux aussi être conservés au frais et consommés rapidement.

Histoire de cuisson

Comme la viande, la cuisson est primordiale pour la réalisation d'un plat composé de produits de la mer. Pour vous aider, voici quelques exemples de cuisson pour un morceau de 200 g de filet de poisson type lieu ou cabillaud :

- à la vapeur : 5 à 6 mn suffisent ;
- au four : 10 à 15 mn en mettant de l'eau, du vin ou fumet de poisson. Pour les gros poissons, la chaleur doit être de 200°C (Th.7) et 180°C (Th.6) pour les petits ;
- au micro-ondes : 1 à 2 mn 30 qu'il soit frais ou surgelé ;
- poché : 6 à 8 mn, dans l'eau salée, du court-bouillon ou un fumet ;
- grillé : 3 à 4 mn de chaque côté ;
- en papillote : 8 à 10 mn au four ;
- braisé : 10 mn avec des herbes ou légumes, du vin blanc ou du rouge, voire du fumet de poisson ;
- frit : 6 à 8 mn à la friteuse.

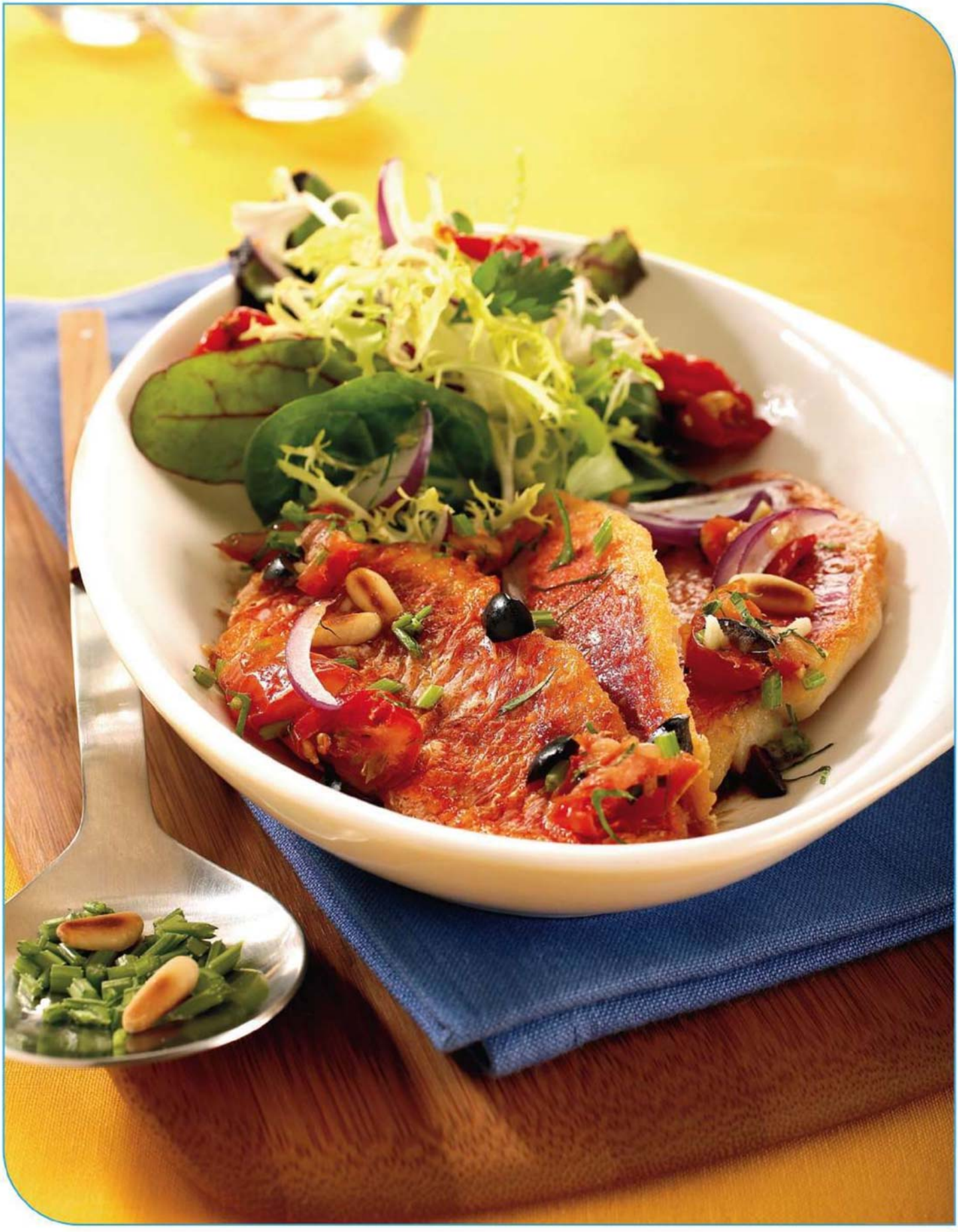
Aux fourneaux !

Sachez-le, cuisiner des poissons et crustacés, c'est simple. Poissons ronds (cabillaud, rouget...), poissons plats (sole, turbot...), poissons gras (anchois, thon, saumon...), poissons exotiques (requin, barracuda...), coquillages et crustacés (couteau, crabe...), chacune de nos recettes essaye de varier les plaisirs, avec des modes de préparation et de cuisson différents : court-bouillon, barbecue, cuisson à la vapeur ou en papillote, à la poêle, en cocotte, rôtissage, pochage... De quoi épater vos convives tout l'été !

Poissons entiers, filets… autant de variations pour réaliser simplement d'excellents petits plats en entrée, en plat unique… De même pour les coquillages et crustacés (coquilles Saint-Jacques, langoustes, homards, langoustines, crevettes, moules…) qui se cuisinent à la vapeur, à la poêle, au four, en carpaccio... pour des petites ou de grandes occasions.

Pas besoin d'être un cordon-bleu confirmé pour réussir les nombreuses préparations que vous trouverez dans notre dossier ! Il faut simplement avoir envie de cuisiner, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer des mets qui changent un peu et de combiner des saveurs nouvelles, exotiques et parfois inattendues comme notre recette sur le surimi...

Séverine Germain-Guéroult



Puget

Saveurs du bord de mer

En entrée froide, le poisson fait sensation, tenant fermement la barre pour encore plus de saveur et de fraîcheur.

Tout le monde le sait, le poisson doit faire partie d'une alimentation équilibrée. Nos mères et grand-mères nous l'ont dit... Alors pas question de l'ignorer pour nos entrées ! Apprenez donc à le mettre plus souvent au menu. D'autant que, avec lui, la fraîcheur est enfin au rendez-vous. Quasiment toutes les espèces nous offrent en effet une chair fine, ferme et juteuse mais également des saveurs iodées inimitables qui apportent une touche d'originalité supplémentaire à nos recettes.

Une entrée froide à base de poisson, outre l'avantage de vous rafraîchir le palais en été, est la garantie de bien débuter un repas sans s'alourdir et en restant en harmonie... En cas de fortes chaleurs, certaines entrées froides, les plus consistantes évidemment, peuvent même parfois faire office de déjeuner d'été. En effet, assez copieuses, rafraîchissantes, elles sont parfaites sous un soleil de plomb. Au dîner, en revanche, toutes, lorsqu'elles sont réussies, doivent être capables de mettre vos convives en appétit, notamment par leur légèreté.

LA MODE EST **AU CRU !**

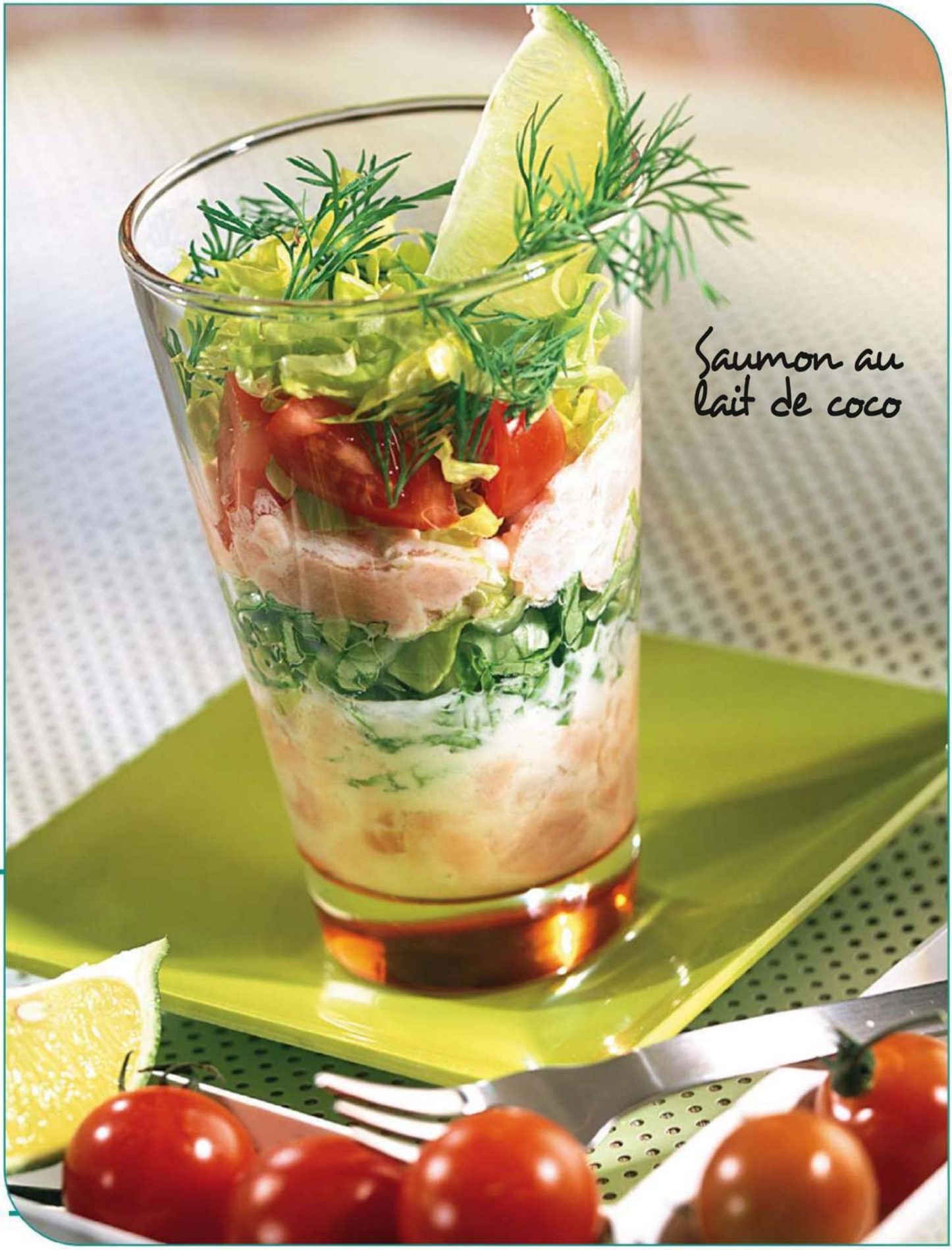
Le poisson cru se retrouve de plus en plus souvent sur les tables françaises. Léger, fer de lance de la cuisine estivale, il permet des mariages de saveurs particuliers. Deux régions du monde ont fait de la cuisine du poisson cru un de leurs symboles, l'archipel nippon et le nord du bassin méditerranéen, notamment à travers les carpaccios et autres préparations marinées, portant les assaisonnements parfumés et épicés typiques de cette région. La grande majorité des espèces de poisson peut être consommée de cette manière, à l'exception de rares espèces tropicales sécrétant des toxines.

Saumon au lait de coco

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

600 g de filets de saumon	20 cl de lait de coco	4 oignons frais	Aneth
4 citrons verts	12 feuilles de laitue	8 tomates cerises	Sel, poivre

- Coupez les filets en lamelles puis en petits cubes. Placez-les dans un récipient et arrosez-les de jus de citrons verts.
- Salez, poivrez, couvrez d'un film étirable et réservez 2h au réfrigérateur (le jus des citrons va littéralement «cuire» la chair du poisson, rendant celle-ci très blanche).
- Coupez les feuilles de salade.
- Égouttez le saumon mariné, arrosez de lait de coco et mélangez soigneusement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Dans une verrine, versez 1 couche de saumon mariné au fond, posez dessus 1 couche de salade ciselée, puis de nouveau 1 couche de saumon et terminez par de la chiffonnade de salade.
- Garnissez de tomates cerises coupées en 2, d'aneth et d'oignons frais émincés.
- Servez aussitôt !



Saumon de Norvège

Verrine d'anchois, truites de mer et pommes vertes

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

4 tranches de truite de mer fumée
2 pots de spécialités aux anchois Puget
2 yaourts bulgares
2 pommes granny-smith
1 petite botte de cerfeuil

- Déposez au fond de chaque verrine 1 c. à café de spécialités aux anchois.
- Ajoutez 1 belle cuillère à café de yaourt et réservez au frais.
- Puis taillez les pommes en petits dés de 5 mm.
- Taillez la truite de mer en fine julienne.
- Ciselez le cerfeuil.
- Sortez les verrines du réfrigérateur puis terminez le dressage en ajoutant la brunoise de pommes, les lamelles de truite de mer et parsemez de cerfeuil.

Astuce
Pour rehausser davantage le goût, vous pouvez concasser quelques noix et les déposer au-dessus du yaourt.

Grosses crevettes sur son lit de mangues et tomates à l'huile vierge de noix

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn – Cuisson : 7 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

2 c. à soupe d'huile vierge de noix
8 grosses crevettes (gambas)
2 pamplemousses
4 tomates
1 petite mangue pas trop mûre
Quelques feuilles de basilic
Fleur de sel
Sel
Poivre

- Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 sec et rafraîchissez-les ensuite sous l'eau froide.
- Pelez-les, coupez-les, éliminez les graines puis détaillez la chair en petits dés.
- Épluchez et taillez la mangue en petits dés.
- Mélangez délicatement les tomates et mangue et assaisonnez d'huile vierge de noix, de sel et de poivre.
- Réservez cette préparation au réfrigérateur.
- Pressez les pamplemousses, filtrez le jus obtenu, puis faites-le chauffer 2 mn. Faites-y infuser quelques feuilles de basilic 10 mn. Filtrez.
- Décortiquez les crevettes et ôtez le boyau intestinal puis faites-les cuire à la vapeur 5 mn.
- Disposez le mélange mangue et tomates au centre d'une petite assiette, déposez 1 crevette au centre, ajoutez quelques grains de fleur de sel, versez le jus de pamplemousse et servez.

Astuce
Conservez les têtes et carapaces des crevettes pour parfumer un court-bouillon, cuire un poisson, du riz ou parfumer un beurre blanc.

Astuce
Pour encore plus de saveur, n'hésitez pas à varier les poissons : lotte, filets de loup, requin…

Tartare de poissons en bouquet provençal

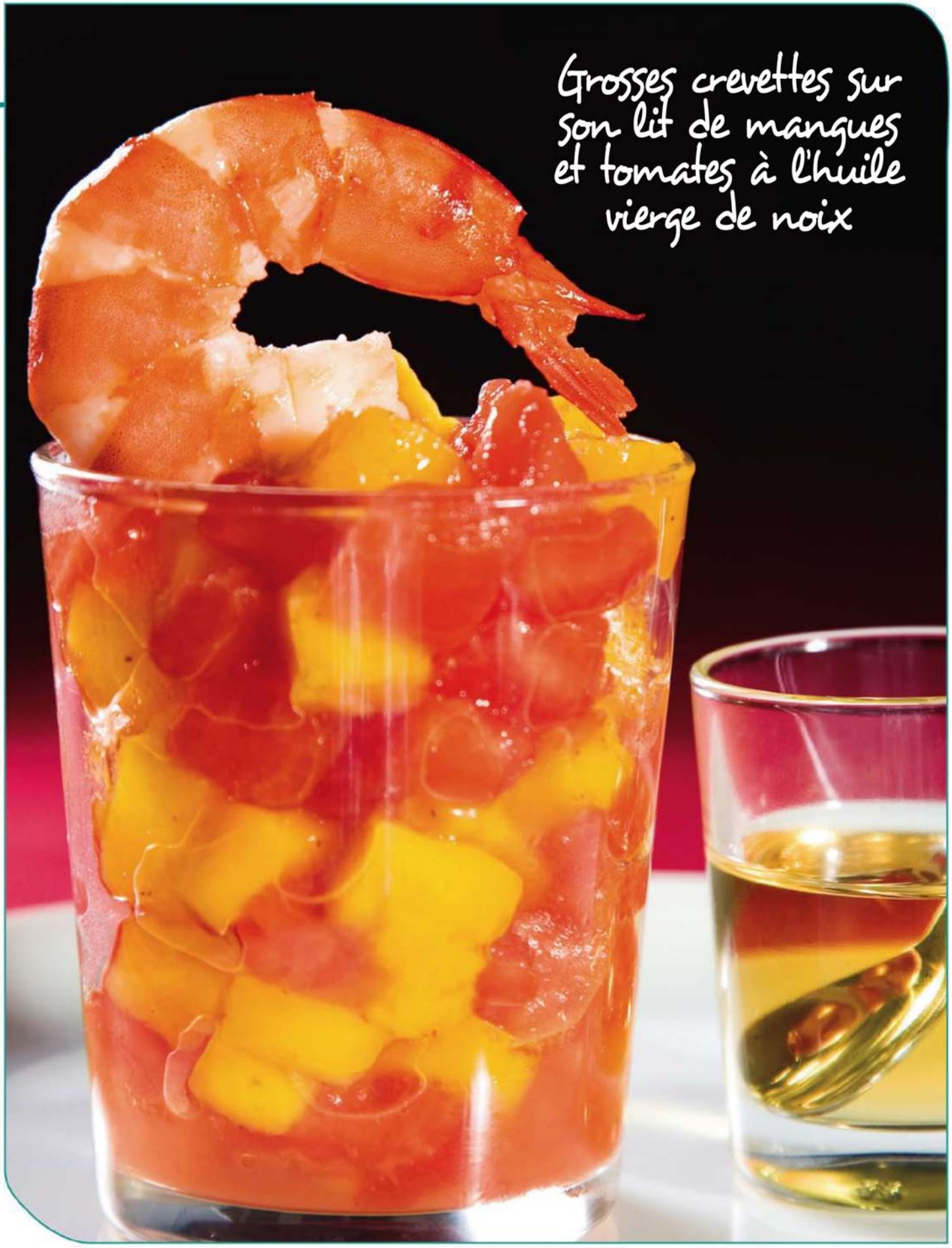
Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Coût : ★★★ – Difficulté : ★

500 g de chair de poissons (daurade, saumon, bar...)
1 barquette d'aneth frais
1 pot de moutarde aux piments forts
Huile d'olive aromatisée bouquet provençal
2 échalotes
2 citrons
1 sachet de salade mesclun
Sel
Poivre

- Coupez la chair des poissons en petits dés. Incorporez 2 échalotes ciselées, 1 c. à café de moutarde, 2 jus de citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'aneth ciselé, salez, poivrez puis mélangez.
- Remplissez 4 coupelles individuelles de cette préparation puis laissez reposer au frais 2h.
- Démoulez les tartares sur chaque assiette.
- Servez accompagné d'une salade de mesclun.

Classiques ou originales, peu importe, la plupart des recettes de poisson pour des entrées froides peuvent aisément s'accompagner d'une salade, de tartines de pain, de sauces froides… sans oublier les herbes aromatiques et autres huiles aromatisées, histoire de préparer en amont la meilleure marinade pour «cuire» en douceur la chair tendre et surtout la parfumer avant de l'associer à des mets parfois plus exotiques comme la mangue, insolites comme le yaourt ou classiques comme la tomate.

Alice Belmont



Huile La Tourangelle

Coquillages et crustacés

Sur la table des vacances, en version nature, marinés ou accompagnés d'une bonne sauce, les coquillages composent des entrées, des plats et des amuse-bouches inoubliables.

Sur la plage, ils vous émerveillent par leurs reflets, leurs couleurs, leurs formes et leur mystère. En bouche, les saveurs qu'ils renferment n'en finissent pas de vous étonner. Bigorneaux, coques, couteaux, moules, palourdes, bulots, tellines, huîtres, Saint-Jacques... avec leur palette de goûts iodés, les coquillages, cuits ou crus, font frétiller les papilles des gourmets du monde entier. Selon le lieu de leur pêche, la profondeur de l'eau dans laquelle on les trouve, leur état sauvage ou de culture... leurs saveurs prennent un aspect changeant et insaisissable. Encore faut-il savoir les dénicher ! Il n'y a pas si longtemps pêchés de manière artisanale ou dans le cadre privé, on ne les trouvait que sur les marchés. Avec le développement de la conchyliculture, il est aujourd'hui facile de les acheter en poissonnerie et même dans les rayons surgelés.

AMBIANCE **MARINE**

Pas de souci de présentation avec les coquillages ! Servez-vous de leur contenant nacré pour réaliser de belles assiettes. Couteaux et Saint-Jacques peuvent être préparés puis remis dans leur coquille. Dans l'assiette, coques et palourdes restent dans leur contenant.

Si moules, noix de Saint-Jacques et coques rencontrent un succès bien mérité dans les recettes, rien ne vous empêche de sortir des sentiers battus en faisant découvrir à vos convives de superbes et délicieuses espèces marines. Longtemps absents des cartes des restaurants, les couteaux, par exemple, y font actuellement un retour marqué. Cuit à feu vif, il baille en moins de 2 mn et peut être

Salade de couteaux au pomelo thaï, grenade et coriandre fraîche

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : quelques secondes
Coût : ★★ – Difficulté : ★

20 couteaux
1 pomelo thaï
1 grenade
30 feuilles de coriandre fraîche
5 c. à soupe d'huile d'olive verte
1/4 de zeste de combava
2 c. à soupe de vinaigre japonais
Fleur de sel

- Pelez le pomelo à vif. Levez les segments en ôtant les membranes blanches. Réservez au frais.
- Épépinez la grenade et réservez au frais.
- Faites cuire les couteaux à la vapeur quelques secondes juste pour les ouvrir. Nettoyez-les, épongez-les puis taillez le contenu en fine julienne. Salez le tout légèrement puis réservez.
- Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive avec le quart de zeste combava, la fleur de sel et le vinaigre japonais.
- Mélangez la julienne de couteaux avec la vinaigrette.
- Mélangez délicatement les morceaux de pomelos avec les pépins de grenade et quelques grains de fleur de sel.
- Versez ce mélange sur la julienne de couteaux et décorez avec les feuilles de coriandre fraîche.

Astuce
Les couteaux se marient avec un verre de Provence blanc ou un Vouvray sec.

Salade de couteaux au pomelo thaï, grenade et coriandre fraîche

Gwen Rassemusse - S'Cuiz

Gratin de Saint-Jacques Arlequin

Pour 4 personnes – Préparation : 1h – Cuisson : 20 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

- 1/2 citron
- 80 g de gingembre
- 2 échalotes
- 18 noix de Saint-Jacques
- 250 g de haricots verts
- 250 g de petits pois
- 2 branches de céleri
- 4 carottes fanes
- 2 tomates olivette
- 20 g de beurre aux cristaux de sel de mer
- Gros sel

Pour le fumet de poisson :

- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 1/2 carotte
- 250 g d'arêtes de sole (ou autres poissons)
- 5 grains de poivre blanc

Pour la sauce :

- 4 échalotes
- 40 g de beurre aux cristaux de sel de mer
- 40 g de farine
- 150 g de crème épaisse (30% de matière grasse)
- 3 œufs
- Sel, poivre

- Pour le fumet de poisson, épluchez et lavez les légumes.
- Déposez l'ensemble des ingrédients dans un faitout, mouillez jusqu'à immersion.
- Faites cuire à feu moyen pendant 25 mn. Filtrez et réservez.
- Pressez le citron et récupérez son jus.
- Hachez le gingembre.
- Épluchez et hachez les échalotes.
- Dans un plat creux, déposez le jus de citron, le gingembre et les échalotes, faites-y mariner les noix de Saint-Jacques 30 mn. Assaisonnez.
- Pour la garniture, coupez les extrémités des haricots verts et taillez-les en dés. Écossez les petits pois. Épluchez le céleri branche et les carottes, coupez-les en bâtonnets. Lavez et faites cuire tous ces légumes séparément dans de l'eau bouillante salée au gros sel, rafraîchissez-les.
- Mondez les tomates, épépinez-les et taillez-les en petits dés.
- Dans une poêle, faites sauter très rapidement au beurre les noix de Saint-Jacques coupées en 2.
- Pour la sauce, hachez les 4 échalotes, faites-les suer au beurre, ajoutez la farine et faites cuire à feu doux 3 à 4 mn. Mouillez progressivement avec le fumet de poisson, faites réduire légèrement. Ajoutez la crème épaisse, remettez à cuire à feu vif, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Vérifiez l'assaisonnement. Hors du feu, ajoutez 3 jaunes d'œufs, mélangez puis réservez.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Dans un plat à gratin, répartissez les légumes, placez dessus les noix de Saint-Jacques, recouvrez de sauce. Enfournez sous le gril du four jusqu'à ce que le plat colore.
- Servez sans tarder.

Astuce
Accompagnez ce plat d'un vin blanc pas trop sec (Bergerac, Anjou...).

dégusté en salade avec un filet d'huile d'olive et un jus de citron. Sa chair peut également être hachée et cuite puis gratinée au four... Vous comptez vous rendre dans le sud de la France cet été ? Découvrez les tellines, de tout petits coquillages bivalves qui se cuisinent sautés dans l'huile d'olive avec de l'ail et du persil. Servis comme des tapas, ils donnent un air méridional à l'apéritif.

En hors-d'œuvre ou en plats principaux, ces fruits de mer à coquille ont le don d'inspirer des recettes originales. Moules au curry ou au gratin, fricassée de pétoncles, tagliatelles aux palourdes, salade de bulots, huîtres gratinées : tous ces plats savent rester légers, même accompagnés d'une sauce. Ils ont donc toute leur place sur la table de l'été, saison où toutes les occasions sont bonnes pour se rapprocher de la mer. Délicieux cuisinés, ces princes des rochers n'ont pourtant pas à rougir de leur saveur naturelle. Bigorneaux ou bulots cuits avec du gros sel et un bouquet garni, praires et huîtres servies crues avec un jus de citron, tous portent en eux les plus belles saveurs de l'océan.

Hélène Lepelletier

Bulots – cresson – wasabi

Pour 6 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 500 g de bulots dégorgés
- 1 bâton de citronnelle
- 10 g de poivre
- 10 g de gros sel
- 80 g de fenouil
- 50 g de champignons
- 80 g de carottes
- 1 botte de cresson
- 4 cl de bouillon de légumes
- 50 g de crème d'artichaut
- 2 cl d'huile d'olive
- Sel de céleri
- Fleurs d'herbe

- Réalisez un court-bouillon avec la citronnelle, le fenouil, les carottes, les champignons, le sel et le poivre. Faites cuire les bulots 1h environ. Laissez-les refroidir dans le court-bouillon.
- Faites blanchir le cresson effeuillé 3 à 4 mn puis laissez-le refroidir dans la glace. Égouttez.
- Mixez le cresson avec l'huile d'olive, la crème d'artichaut, le bouillon, le sel et le céleri. Filtrez le tout.
- Dressez le condiment obtenu puis disposez les bulots et les fleurs d'herbes.
- Dégustez.

Astuce
Servez les bulots en entrée ou en amuse-bouches avec un champagne brut.

Les Champagnes de Vignerons

Grand Fermage

Osez le crustacé

Friandises parmi les friandises de la mer, les animaux marins à carapaces réclament beaucoup d'attention lors de la préparation et la cuisson... pour un résultat qui ravit à chaque fois les papilles de toute la famille.

Les fruits de mer, quel délice ! Pas pour tout le monde... Les coquillages, en particulier, rebutent immanquablement certains gastronomes. Les crustacés, en revanche, trouvent toujours preneurs. Leur texture ferme balaie tout risque de dégoût. Surtout, ils se consomment facilement, en apéritif, au milieu d'un plat de fruits de mer ou en entrée avec des légumes, des herbes, voire des fruits. Et interdit d'insinuer que vous ne parvenez pas à réaliser un assemblage culinaire avec les langoustes, crabes, homards, gambas et autres crevettes, car il existe en tout 55.000 espèces de crustacés !

Compliqués à cuire et à cuisiner ? Certes, notamment pour les espèces les plus imposantes, comme le homard ou le tourteau. Ces 2 mets en particulier requièrent une attention de tous les instants pour la cuisson, au risque de ruiner leur saveur incomparable. En effet, pour la majorité des crustacés, une cuisson prolongée rime

Crevettes géantes grillées

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Marinade : 12h
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 12 crevettes géantes décortiquées
- 1 boîte de lait de noix de coco
- 100 ml de sauce Wok Sukiyaki
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 c. à soupe de cacahuètes grillées
- 100 ml de jus d'orange

- Mélangez bien tous les ingrédients. Placez-les dans un plat à gratin et faites-les mariner pendant la nuit.
- Le lendemain, placez le plat à gratin sur le gril. Laissez cuire les crevettes 15 à 20 mn. Retournez-les de temps en temps.
- Servez sans tarder.

Astuce
Ajoutez de fines languettes de légumes, de la coriandre fraîche et du piment rouge pendant la cuisson des crevettes.

Kikkoman

Langoustes en nage de curry

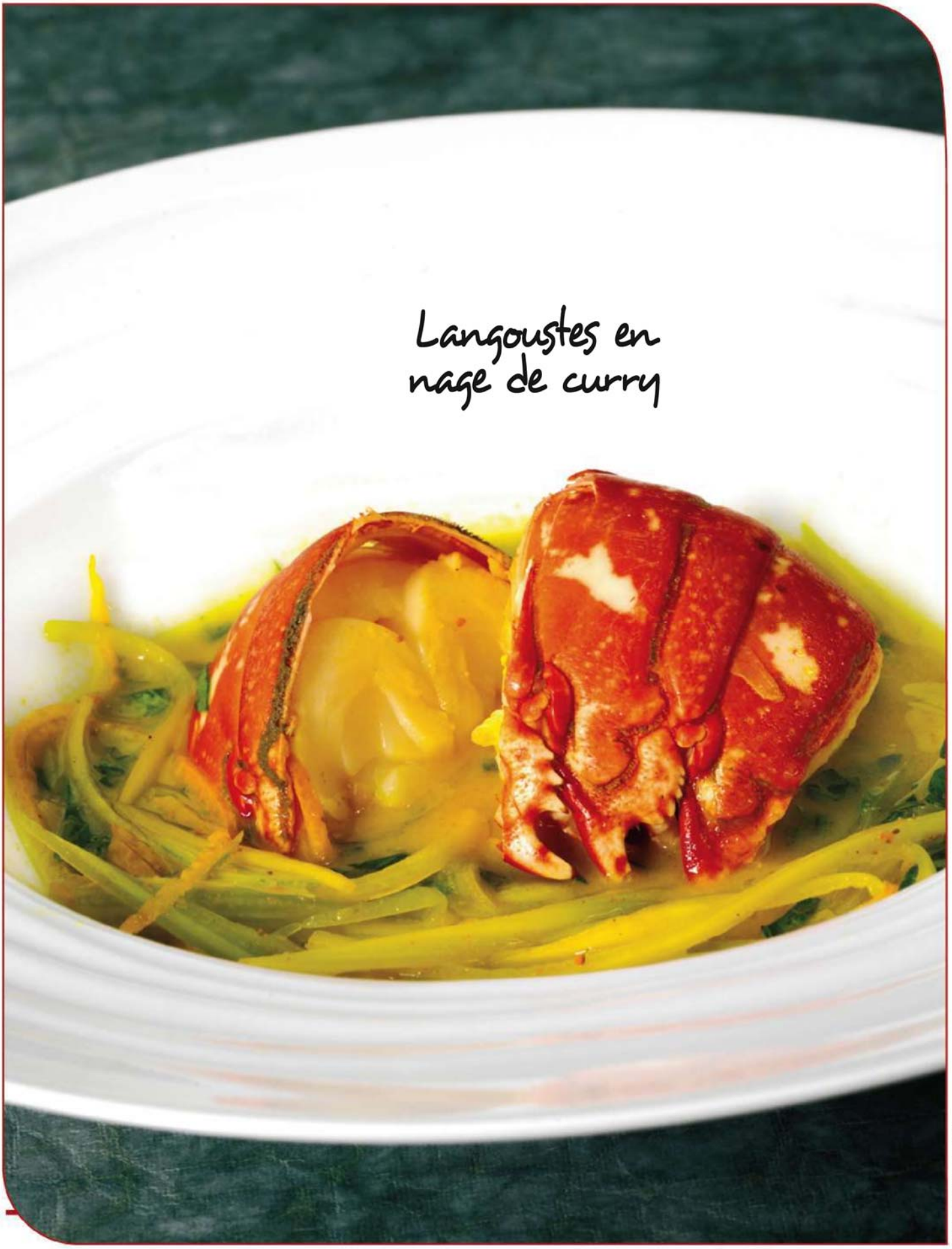
Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson :30 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

- 2 kg de langoustes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon rosé
- 1 blanc de poireau
- 1 orange
- 100 g de beurre demi-sel
- 25 cl de vin blanc
- 50 cl d'eau
- Persil
- 2 c. à café de curry
- Sel, poivre

- Lavez et émincez le blanc de poireau, l'oignon et le céléri.
- Prélevez 3 zestes d'orange et taillez-les en batonnets.
- Plongez la langouste 2 mn dans l'eau bouillante.
- Égouttez-la, laissez-la refroidir.
- Coupez les queues en 4 tronçons en prenant soin de laisser la carapace et réservez.
- Préchauffez le four à 120°C (Th.4).
- Faites fondre un peu de beurre, déposez les légumes et les zestes. Assaissonnez et ajoutez l'eau, le vin et le curry. Portez à ébullition.
- Plongez-y la langouste 5 mn.
- Retiez les légumes et les morceaux de crustacées, placez-les dans un plat, recvouvrez d'aluminium et maintenez au chaud dans le four ouvert.
- Filtrez le jus de cuisson et faites bouillir 20 mn, incorporez du beurre taillé en morceaux et émulsionnez au mixeur.
- Répartissez les légumes et la langouste, versez le jus de cuisson, parsemenez de persil. Servez sans tarder.

Astuce
Cette recette peut être aussi réalisée avec du homard ou des gambas.

Langoustes en nage de curry



Claude Herlédan/CNIEL

Gambas et mangues en tempura croustillante

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn – Décongélation : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★

Mickael Roulier/Picard

- 250 g de queues de crevettes crues décortiquées
- 300 g de mangues en tranches surgelées de chez Picard
- 100 g de farine
- 50 g de Maïzena
- 20 cl d'eau pétillante fraîche
- Huile
- Sel, poivre

- Épongez les tranches de mangues décongelées dans du papier absorbant et coupez chaque tranche en 4.
- Préparez un bain d'huile de friture.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la Maïzena et l'eau pétillante. Salez et poivrez.
- Trempez les crevettes en les tenant par la queue dans la pâte à tempura et faites-les frire 5 mn jusqu'à coloration. Déposez-les ensuite dans du papier absorbant.
- Réalisez la même opération avec les mangues. Servez.

Astuce
Servez avec de jeunes pousses d'épinard assaisonnées de citron, d'huile d'olive et d'ail.

Gambas à la crème de safran

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 5 à 8 mn – Réfrigération : 8 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 24 gambas
- 25 g de beurre demi-sel
- 1 citron vert
- 1 pincée de pistils de safran
- Fleur de sel
- Poivre

- Lavez la peau du citron, à l'aide d'un économe, prélevez quelques zestes de citron.
- Pressez et récupérez le jus.
- Taillez ensuite les zestes de citron en fine julienne.
- Décortiquez les gambas en conservant la nageoire caudale et le dernier anneau.
- Retirez les boyaux puis rincez-les rapidement sous l'eau froide.
- Épongez-les sur un papier absorbant.
- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Lorsqu'il est mousseux, déposez les gambas et parsemez de safran.
- Faites cuire 2 mn puis assaisonnez de fleur de sel et de poivre.
- Déposez les zestes de citron vert puis versez la crème et le jus de citron.
- Mélangez délicatement et faites cuire 5 mn.
- Servez les gambas nappées de sauce.

Astuce
Il est conseillé de prélever les zestes sur un citron vert non traité ou labellisé Bio !

Gel-Pêche

avec un résultat décevant : une texture fibreuse et caoutchouteuse, un fumet noyé... La recette miracle ? Pour une cuisson à l'eau (le «pochage»), comptez simplement 6 mn par livre dans une casserole remplie d'eau de mer. La vapeur, toujours avec de l'eau de mer, convient, elle, particulièrement bien aux langoustines, notamment.

Croustilles de gambas, épinards et curry

Pour 6 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

- 18 gambas
- 500 g de pousses d'épinard
- Curry
- 20 cl de crème
- 150 g de beurre frais
- 100 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 160 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre glace
- Sésame doré
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

- Réalisez les tuiles en mélangeant la farine, le sucre glace, le beurre fondu et les blancs. Déposez un petit tas sur des plaques à four et étalez-les avec le dos de la cuillère. Parsemez chaque tuile d'un peu de sésame et faites cuire au four à 170°C (Th.6) jusqu'à ce qu'elles soient solides et dorées.
- Lavez et équeutez les pousses d'épinard et faites-les tomber au beurre de noisette, à la poêle.
- Décortiquez les gambas. Faites-les rôtir en les disposant sur une plaque du four recouverte de papier cuisson. Faites cuire environ 4 mn à 190°C (Th. 7) puis réservez hors du four.
- Faites mousser un peu de beurre dans une casserole. Torréfiez le curry. Ajoutez la crème et faites réduire de moitié puis servez.

Astuce
Pour un dressage réussi, disposez la tuile dans une assiette plate. Ajoutez un petit dôme de tombée de pousses d'épinard, ajoutez 3 gambas, versez un trait de sauce curry et refermez.

Baron de Lestac

Gambas à la crème de safran

Stéphane Thommeret/CNIEL

Langoustines tandoori poêlées à plat

Alain Pégouret - Restaurant Laurent/Didier Delmas - Alain Pégouret

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn – Marinade : 30 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★★

- 12 grosses langoustines
- 4 avocats fermes
- 1 c. à café de fine brunoise de zestes de citron
- 1 c. à café de fine brunoise de zestes d'orange
- 2 cl d'huile d'amandes torréfiées
- 1 c. à soupe d'épices tandoori
- 3 cl d'huile de pépin de raisin
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche mixée à l'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès réduit au 3/4
- 12 piques en bois
- 1/4 d'oignon en brunoise
- 1/2 carotte en brunoise
- 1/2 branche de céleri en brunoise
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 pincée de coriandre concassée
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 2 queues de persil
- Fleur de sel, poivre et mignonnettes de poivre

- Décortiquez les langoustines puis introduisez les piques en bois dans la longueur des queues de langoustine. Mélangez le tandoori avec 3 cl huile de pépin de raisin et laissez-y mariner ces mêmes queues de langoustine.
- Rissolez à l'huile d'olive les têtes et les pinces dans une sauteuse. Ajoutez la garniture aromatique, le concentré de tomates, puis mouillez avec un 1/4 de litre d'eau. Menez à ébullition, écumez et faites cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un jus. Passez au chinois et réservez.
- Pelez les avocats et taillez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline dans le sens de la longueur. Assaisonnez-les à l'huile d'amandes et parsemez de zestes d'agrumes.
- Formez des mini-rouleaux d'avocats et dressez-les délicatement sur 4 assiettes. Formez un cordon de coriandre autour de chaque garniture et versez quelques gouttes du vinaigre réduit sur chaque rouleau d'avocat.
- Saisissez les langoustines à l'huile de pépin de raisin dans une poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Servez.

Astuce
Pour un beau dressage, répartissez les langoustines sur 4 assiettes différentes de celles des avocats. Formez un cordon de jus entre chaque langoustine et servez les copeaux d'avocat à part.

Comptez 3 à 5 mn par demoiselle... Enfin, un mets raffiné comme le tourteau, entre autres, se fait évidemment poêler. Dans ce cas, n'oubliez pas de badigeonner les crustacés de marinade afin de ne pas les assécher et de leur offrir un doux parfum d'herbes.

Natures ou cuisinés ? Car, une fois les crustacés cuits, les puristes préfèrent les déguster seuls, sans sauce couvrant les saveurs, avec un petit accompagnement léger. À la rigueur... un peu de mayonnaise. Pourtant, il existe de multiples manières de les préparer, du gratiné au rouleau de printemps. La langouste, notamment, se prête parfaitement au jeu de la grillade. Les crustacés se déclinent aussi dans des recettes moins conventionnelles. La crevette peut aussi bien se déguster marinée dans le jus de citron qu'en crêpe, voire en tiramisu !

Benoît Léty

Bouchées de crabe aux vermicelles

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 280 g de chair de crabe
- 180 g de vermicelles de riz
- 5 c. à soupe de lait de coco
- 1 c. à café de purée de piments
- 1 c. à soupe de nuoc-mâm
- 3 œufs
- 1/2 concombre
- 1 c. à soupe de poudre de curry
- 4 brins de coriandre
- Huile végétale
- Quelques feuilles de salade
- 12 feuilles de basilic

- Préchauffez le four à 210°C (Th.7).
- Faites cuire les vermicelles 3 mn dans une grande quantité d'eau bouillante. Égouttez-les.
- Badigeonnez d'huile de petits moules ou ramequins de 4 cm de large et déposez une feuille de basilic dans chacun d'entre eux. Ensuite, répartissez les vermicelles dans les moules en formant des nids.
- Dans un bol, mélangez la chair de crabe, le lait de coco, le curry, les œufs battus, le nuoc-mâm, la coriandre hachée, la purée de piments. Déposez 1 c. à soupe de ce mélange sur les vermicelles.
- Faites cuire au four pour 15 mn.
- Servez chaud ou froid avec quelques feuilles de salade et des tranches de concombre.

Suzi Wan

Astuce
Si possible, préférez la qualité... Décortiquez vous-même un crabe pour obtenir 280 g de chair.

Bénéficiez
de 15%
de remise
en utilisant
le code promo
LP 44
(à saisir lors de la validation
de vos commandes)
Les Bonnes Affaires Sont Sur
BON COUP .fr
Mode & Accessoires

Surprenant surimi

Parce qu'il est frais, léger et savoureux, il se prête volontiers à de multiples préparations en entrée ou à l'apéritif. Même les grands chefs s'y mettent !

Entre le poisson et le fruit de mer, le surimi réunit le meilleur des saveurs océanes. Au japon où sa recette est née il y a plus de 4 siècles, le mot signifie littéralement «poisson haché». À l'époque, les femmes de pêcheurs émiettaient les filets de poisson qu'elles rinçaient à l'eau douce avant de les assaisonner. Ces derniers étaient ensuite modelés dans du sel pour être cuits à la vapeur. On les dégustait en gâteau ou en pain, tranché et trempé dans une variété de sauce. Importés en Europe dans les années 80, ils remportent aujourd'hui un succès international.

La recette du surimi n'a guère changé depuis son origine. On y retrouve en moyenne 30% de chair de poisson blanc (colin d'Alaska, merlan, brème de mer…). Sitôt pêché, le poisson est vidé puis préparé. La tête, la peau et les arêtes sont enlevées et seule la chair, riche en protéines, vitamines et oligoéléments, est conservée pour la fabrication du surimi. Finement découpée puis rincée à l'eau douce, elle est ensuite pétrie jusqu'à former une pâte blanche à laquelle on ajoute divers ingrédients naturels : blanc d'œuf, huile végétale, fécule de pomme de terre ou de blé pour une texture ferme et croquante. Et pour le plaisir des yeux, un zeste d'extrait de paprika lui donne sa jolie couleur orangée sur le dessus. Fin prêt à être dégusté, le surimi passe par une dernière étape : la cuisson à la vapeur, tout en douceur.

À SAVOIR

La consommation de surimi en France est aujourd'hui 4 fois plus élevée qu'en 1995. L'Afnor (Association française de normalisation) a défini en 2002 un standard de marché et déterminé les règles de qualité du surimi en métropole : 85% de chair de poisson pour le surimi base et 30 à 35% de surimi base pour le produit final.

En bâtonnets, miettes, râpé, roulé ou médaillons... le surimi prend différentes formes et se prête ainsi à de nombreuses préparations. Si on le connaît surtout en salade ou en mayonnaise, il permet aussi de réaliser des recettes de chef. À la fois marin et

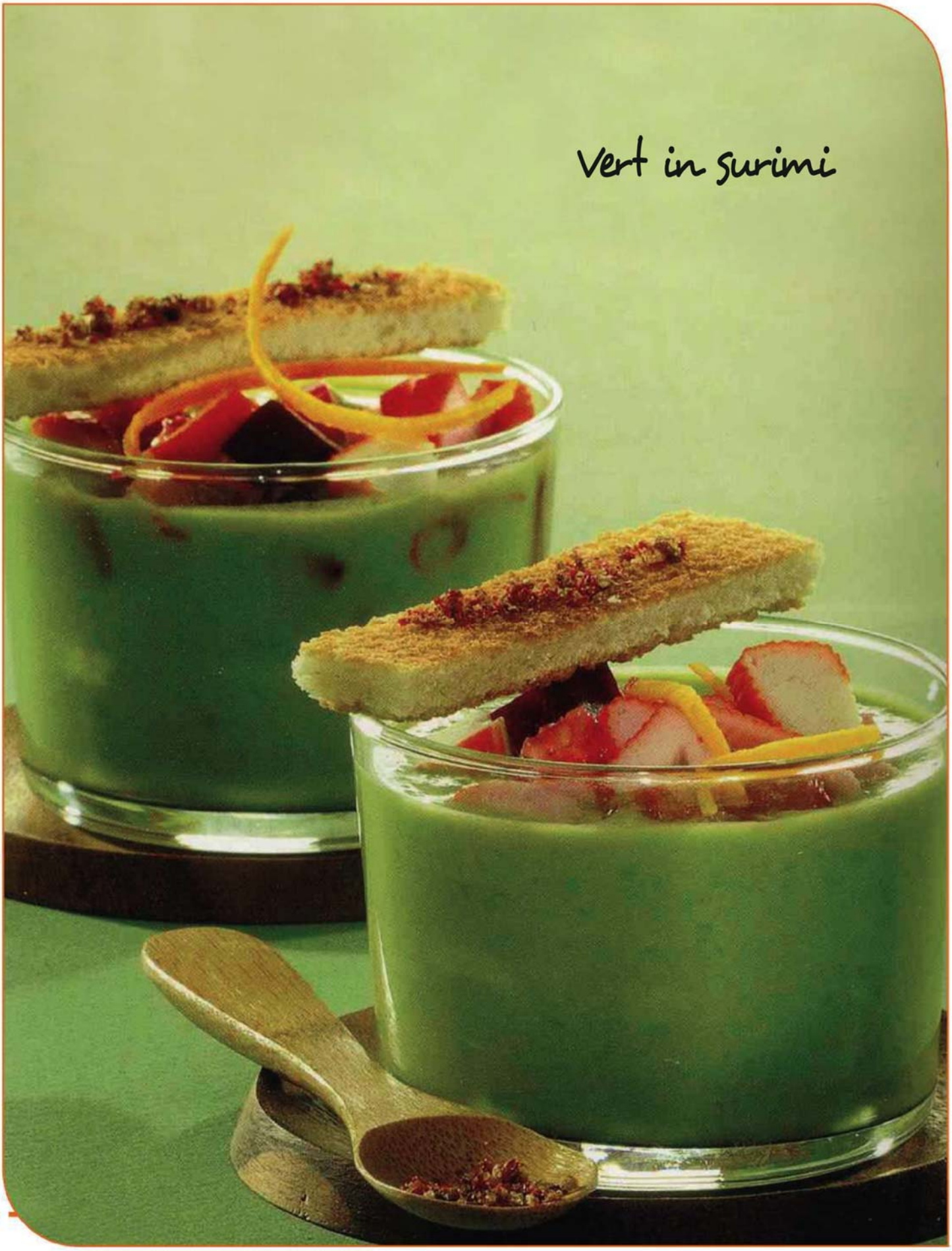
Vert in surimi

Pour 4 à 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

300 g de petits pois écossés
60 g de beurre noisette
40 cl de cube ou bouillon de poule
4 tranches de pain de mie
20 petits dés de betterave
10 petits dés de pomelos
100 g de surimi en dés, miettes ou râpé
Huile de noisette
Vinaigre balsamique
Vinaigre blanc
Sel, poivre

- Toastez le pain de mie puis découpez chaque tranche en 3 barrettes.
- Coupez le surimi en dés ou en miettes et mélangez avec les dés de betterave et pomelos. Assaisonnez à l'huile de noisette, vinaigre balsamique et blanc, sel et poivre.
- Faites cuire les petits pois à l'anglaise (eau fortement salée) et rafraîchissez à l'eau glacée pour garder leur couleur vert vif.
- Mixez les petits pois égouttés avec le beurre noisette chaud, le bouillon de poule. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez de la poussière d'orange (voir astuce).
- Servez dans des petites verrines avec une barrette de pain en travers de chaque verre.

Astuce
Pour obtenir de la poussière d'orange, prélevez le zeste de 2 oranges, séchez au four à 70°C (Th.2-3) pendant 2h et mixez.



Michelle Gay/Nathalie Carnet

Surimi en neige

Pour 5 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 6 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

5 œufs
10 cl de vinaigre blanc
180 g de crème liquide entière
200 g de miettes ou râpé de surimi
1 jus de citron vert
1 c. à soupe de coriandre hachée
Huile d'olive
Sel

- Nettoyez les œufs et coupez le haut avec un coupe-œuf. Versez les œufs individuellement dans un ramequin. Lavez l'intérieur des coquilles puis égouttez.
- Faites bouillir 1,5 litre d'eau avec 10 cl de vinaigre blanc. Plongez les œufs un par un et laissez cuire à feu doux 6 mn. Refroidissez aussitôt dans l'eau fraîche pour arrêter la cuisson puis égouttez.
- Dans un blender, mixez les œufs pochés, la crème liquide, 1 c. à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel.
- Mettez cette préparation lisse dans un siphon (2 cartouches de gaz) et maintenez à température ambiante.
- Assaisonnez les miettes ou râpé de surimi avec le jus de citron, un trait d'huile d'olive et la coriandre hachée. Répartissez le mélange surimi dans les coquilles d'œuf et complétez avec la préparation du siphon.

Astuce
Vous pouvez aussi réaliser cette recette en remplaçant les coquilles d'œuf par des verrines aux formes variées.

Michelle Gay/Nathalie Carmet

Chèvre surimi sur sablé

Pour 40 pièces
Préparation : 25 mn
Cuisson : 30 mn
Repos : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

14 bâtonnets de surimi
200 g de crème liquide
1 œuf entier
3 jaunes d'œufs
120 g de chèvre frais
1 c. à soupe de sauce huître (Oyster sauce)
40 g de farine
20 g de farine de blé noir
60 g de beurre demi-sel
1 c. à soupe de tapenade noire
Sel, poivre

- **Pour la crème brûlée :** dans un saladier, battez la crème et les œufs puis ajoutez le chèvre et mixez. Assaisonnez et laissez reposer 15 mn. Hachez 4 bâtonnets de surimi avant de les ajouter au mélange. Versez dans des petits moules puis faites cuir au four à 125°C (Th.3) pendant 8 mn. Réservez au frais.
- **Pour les sablés :** tamisez les farines et mélangez à la main avec le beurre, 1 œuf et une pincée de sel. Étalez la pâte et détaillez de petits cercles. Enfournez entre 2 feuilles de papier cuisson et 2 plaques au four pendant 20 mn à 140°C (Th.4).
- **Pour les roulés :** déroulez 10 bâtons de surimi, garnissez l'intérieur de tapenade puis enroulez les surimi sur eux-mêmes. Conservez au frais puis taillez en rondelles.

Astuce
Si vous manquez de temps, utilisez une pâte sablée toute prête enduite de beurre demi-sel.

- Posez chaque crème surimi-chèvre sur un sablé agrémenté d'un rouleau de surimi aux olives et servez bien frais.

exotique, il se marie particulièrement bien avec les œufs, l'avocat, les herbes aromatiques, le céleri, le fromage frais, le citron, le saumon et le crabe. Bref, c'est le champion toutes catégories des entrées estivales. Apéritif festif entre amis, apéro au bureau, froid ou chaud, avant le dîner ou en slunch du dimanche, il se décline selon les envies du moment. Pour le déguster tout l'été, il ne vous reste plus qu'à laisser libre cours à votre imagination.

Louise Roumieu

Chèvre surimi sur sablé

Michelle Gay/Nathalie Carnet

Envie de poissons ?

Rouget, lieu, cabillaud, lotte, saumon... une fois en cuisine, ces espèces entrent dans la composition de mets délicats et savoureux.

D'eau douce ou d'eau de mer, les poissons sont connus pour leurs nombreuses qualités nutritives, diététiques et gustatives. Et les papilles se régalent ! Préparés en entrée ou en plat principal, accompagnés d'une sauce classique ou originale, ces aliments riches en protéines et minéraux ne demandent qu'à s'inviter à votre table estivale.

Comment les préparer ? C'est l'été, pourquoi ne pas en profiter pour les faire griller au barbecue et déjeuner au jardin ? Rassurez-vous, pas de marinade compliquée à

Dos de cabillaud au lait de coco et au gingembre

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 dos de cabillaud de 150 g chacun
- 40 cl de lait de coco
- 40 cl de bouillon de volaille
- 3 à 6 c. à soupe de sirop de gingembre
- 1 petit piment rouge épépiné et haché
- 1 c. à soupe de nuoc-mâm
- 4 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 4 c. à soupe de basilic frais ciselé
- 200 g de pousses de soja
- 300 g de riz thaï

Astuce
Pour optimiser les saveurs de cette recette, utilisez un bouillon de volaille bio.

- Placez le lait de coco, le bouillon de volaille, le piment, le nuoc-mâm et la coriandre dans une sauteuse.
- Faites mijoter pendant 5 mn ; ajoutez les dos de cabillaud, couvrez et laissez cuire 8 à 10 mn à feu doux.
- Hors du feu, incorporez le sirop de gingembre et parsemez de basilic.
- Servez les dos de cabillaud dans de grands bols, arrosés de bouillon et accompagnés de pousse de soja et de riz thaï.

Moulin de Valdonne

Dos de lieux jaunes sous crumble d'olives et cacahuètes

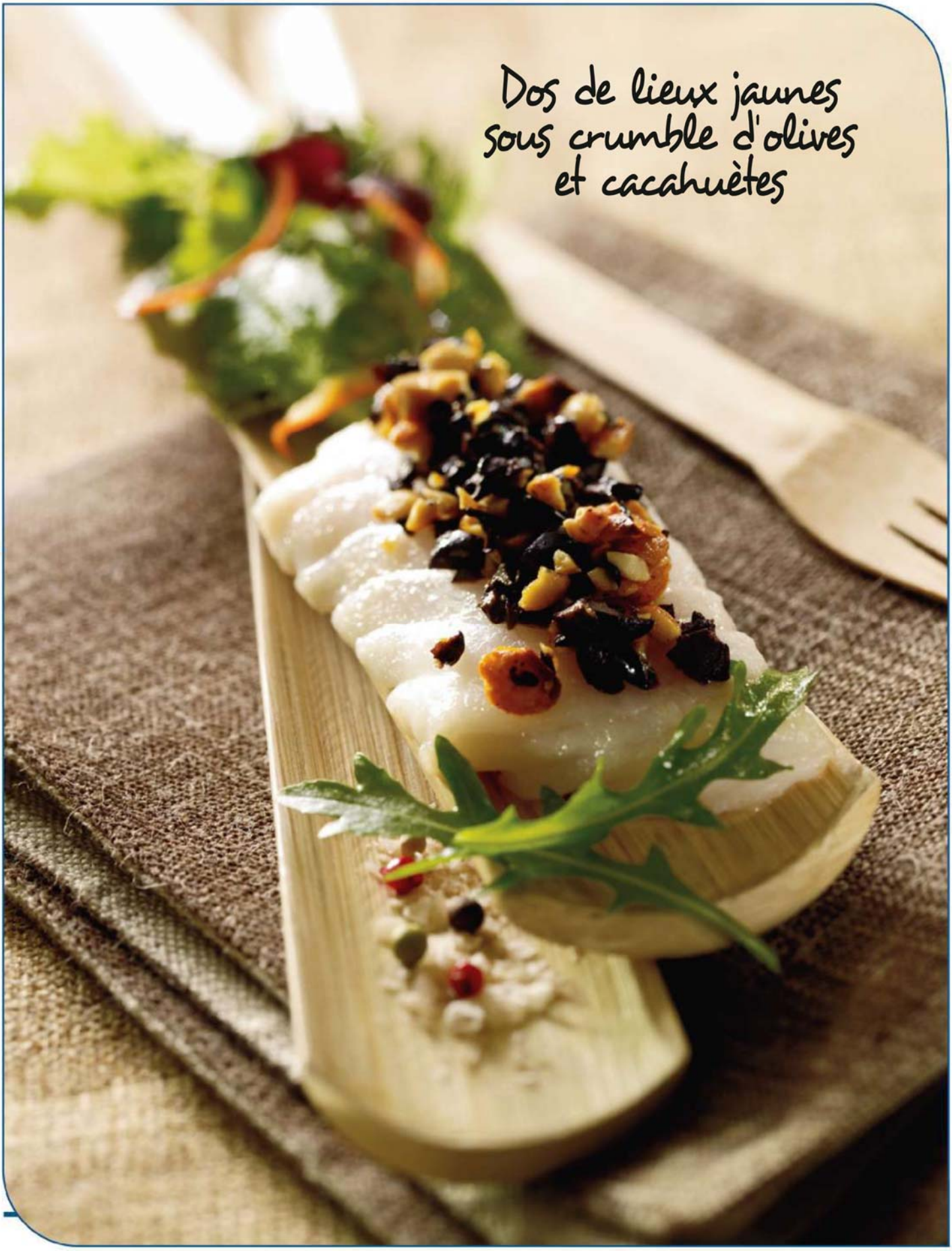
Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 4 pavés de lieux jaunes sans peau de 140 g
- 250 g de mesclun
- Huile d'olive vierge extra
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 40 g de cacahuètes grillées à sec
- Fleur de sel
- 1 petite botte de cerfeuil
- 1 petite botte d'aneth
- 1 petit poivron rouge
- 1 citron jaune

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Concassez séparément les olives noires et les cacahuètes. Mélangez-les dans un petit bol avec un filet d'huile d'olive vierge extra.
- Une fois vos pavés de lieux jaunes assaisonnés, répartissez ensuite sur chacun la totalité de votre mélange «olives-cacahuètes».
- Déposez dans un plat enduit d'un filet d'huile d'olive et placez au four pendant 10 mn.
- Pendant ce temps, assaisonnez d'huile d'olive et de fleur de sel la salade de mesclun. Ajoutez pluches de cerfeuil et d'aneth, poivrons rouges très finement émincés ainsi que les queues de cerfeuil ciselées.
- Répartissez joliment votre salade mélangée sur chaque assiette et déposez délicatement le lieu jaune. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron.

Astuce
À servir avec un vin blanc sec de la vallée de la Loire comme un Muscadet Sèvre et Maine par exemple.

Dos de lieux jaunes sous crumble d'olives et cacahuètes



Monini

Riz cuisiné à la lotte, aux poivrons et au citron vert

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

Taureau Ailé

- 200 g de riz
- 600 g de lotte fraîche
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons verts
- Sel, poivre

- Versez le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée et laissez-le cuire 10 mn à petits bouillons sans couvrir.
- Pendant ce temps, lavez les 2 citrons. Retirez soigneusement le zeste d'un des 2 citrons et émincez-le très finement. Râpez le zeste de l'autre citron puis pressez le jus.
- Coupez la lotte en lanières assez épaisses. Ouvrez les poivrons en 2 et débarrassez-les de leur partie blanche et des pépins, puis taillez-les en fins bâtonnets.
- Dans une poêle antiadhésive, faites dorer la lotte à l'huile d'olive quelques minutes puis remplacez-la par les poivrons. Faites-les sauter quelques instants, salez et poivrez.
- Ajoutez le riz préalablement égoutté, la lotte, le zeste râpé et le jus de citron. Réchauffez le tout à feu doux en remuant délicatement.
- Dressez le riz et les filets de lotte dans une assiette et décorez avec les zestes de citrons émincés.

Astuce
Coupée en lanières, la lotte cuit en un clin d'œil. En la faisant sauter au dernier moment, elle sera saisie au-dehors et moelleuse à l'intérieur.

Salade gourmande de rougets rôtis

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

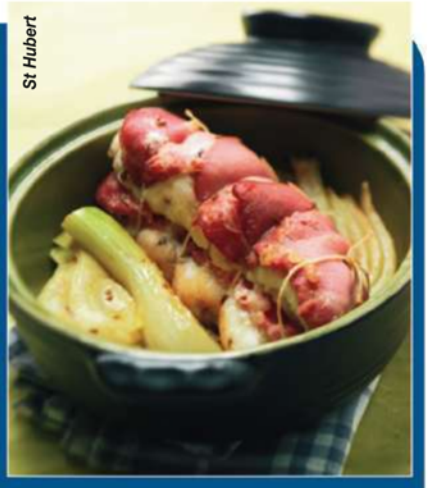
- Vinaigrette balsamique aux tomates séchées
- 12 filets de rouget
- 8 quartiers de tomates confites
- 20 pièces d'olives noires dénoyautées
- 4 c. à soupe de pignon de pain
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 oignon rouge
- 1 sachet de 120 g de mesclun

- Dans une poêle chaude et sans matière grasse, colorez à votre convenance les pignons de pin sans cesser de remuer. Réservez sur une petite assiette.
- Préparez le mélange aromatique : détaillez les tomates en petits cubes, concassez grossièrement les olives, ciselez finement l'oignon rouge et le persil plat (feuilles et queues). Mélangez ensuite le tout dans un petit bol avec 3 c. à soupe de vinaigrette.
- Placez les filets de rouget «côté peau» dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Laissez cuire à feu moyen 3 à 4 mn sans les retourner. Pendant ce temps, assaisonnez d'huile d'olive et de fleur de sel votre salade de mesclun. Dressez-la sur les assiettes.
- Déposez les filets de rouget légèrement superposés les uns sur les autres devant le bouquet de salade. Répartissez généreusement votre mélange aromatique sur le tout. Parsemez de pignons grillés et de persil ciselé.

Astuce
Pour que vos filets de rougets soient dorés à souhait, pensez à utiliser une poêle antiadhésive.

Cocotte de lotte lardée au fenouil

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 25 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

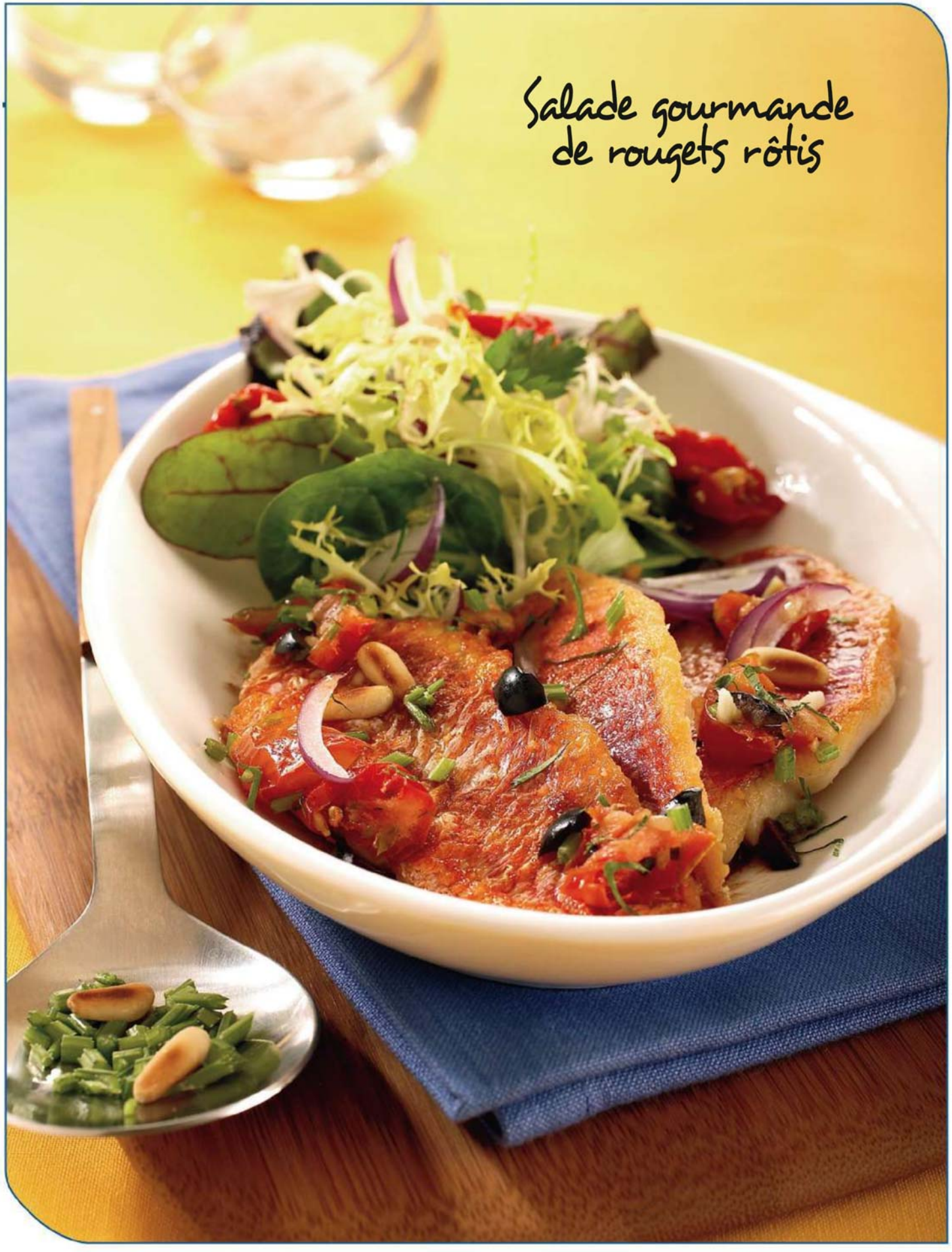

St Hubert

- 800 g de lotte sans l'arête centrale
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 12 tranches de bacon
- 100 g de beurre
- 2 c. à café de graines de fenouil
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 bulbes de fenouil
- 1 kg de pommes de terre
- Poivre

- Pelez et écrasez l'ail. Épluchez et émincez l'oignon. Taillez le fenouil en grosses lamelles.
- Déposez 2 tranches de bacon pliées en 2 sur le premier morceau de lotte, poivrez et ajoutez 1 c. à café de graines de fenouil. Surmontez du second morceau de poisson. Emballez la lotte avec les autres tranches de bacon. Ficelez le tout comme un rôti.
- Chauffez le beurre dans une cocotte. Faites-y revenir le «rôti» sur toutes ses faces à feu moyen pour colorer un peu le bacon. Mouillez avec le vin blanc. Ajoutez l'ail, l'oignon et le fenouil, puis assaisonnez avec le reste des graines de fenouil. Couvrez la cocotte, faites mijoter doucement 25 mn.
- Sortez le «rôti», tranchez-le, salez éventuellement, poivrez.
- Servez simplement avec une purée de pommes de terre maison, assaisonnée de beurre et de poivre du moulin.

Astuce
Vous pouvez remplacer les graines de fenouil par des graines de cumin ou de coriandre.

Salade gourmande de rougets rôtis



Puget

réaliser comme pour la viande. Un peu de citron, d'huile d'olive, d'herbe (origan ou aneth) et le tour est joué. Entiers, en darnes, en filets ou en brochettes, les poissons dévoilent alors toute leur saveur. Et s'il est aussi possible de les préparer pochés, braisés, à la vapeur ou en sauce, n'hésitez pas à tester la technique de la papillote au four. Le pavé de saumon cuisiné ainsi avec des tomates, des champignons, de l'aneth et de l'huile d'olive est un pur délice !

Côté sauces, là encore, il y a le choix. Vous avez sans doute déjà goûté aux classiques sauce hollandaise et sauce au beurre blanc. Peut-être est-il temps de vous lancer dans des recettes plus originales, parfumées au maroilles pour les amateurs de fromage, au basilic et à la menthe pour plus de fraîcheur, au pastis pour des accents provençaux, au lait de coco et au gingembre pour une note exotique. De quoi voyager en France ou à l'étranger, le temps d'un repas !

Marie Guyader

Croustille de cabillaud comme à Riogordo

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 4 pavés de cabillaud de 130 g
- 16 tranches fines de gros chorizo doux
- 1 petite botte de persil plat
- 4 feuilles de brick
- 4 pommes de terre
- 1 gros oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 40 g de beurre
- 1 salade «romaine»
- 1 petite botte de cerfeuil
- 1/2 citron
- Sel et huile d'olive

- Faites cuire les pommes de terre en robe des champs pendant 25 mn environ.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Faites fondre le beurre quelques instants puis à l'aide d'un pinceau, enduisez les feuilles de brick étalées bien à plat.
- Placez au centre de chacune 2 tranches de chorizo légèrement superposées et un petit bouquet de feuilles et enfin les queues de persil.
- Déposez les dos de cabillaud assaisonnés et placez dessus 2 autres tranches de chorizo. Repliez les feuilles comme un paquet cadeau et déposez dans un plat au four pendant 10 mn.
- Pendant ce temps, faites sauter à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile d'olive les pommes de terre non épluchées détaillées en rondelles, l'oignon et la gousse d'ail finement émincés.
- Dressez un lit de cette préparation au fond des assiettes, déposez dessus les croustilles et accompagnez de la «romaine» juste assaisonnée d'huile d'olive, de cerfeuil haché, d'une pincée de gros sel et d'un filet de citron.

Astuce
En optant pour une huile 100% andalouse, vous offrez à ce plat tout le caractère et l'authenticité d'une région.

Rôti de saumon au cassis sur lit d'oignons

Bonne Maman/F.Mantovani

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

- 1 filet de saumon frais
- 1 pot de confiture de cassis
- Coriandre en grains
- 2 brins d'aneth frais
- 3 gros oignons rouges
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 250 g de pois gourmands
- 250 g de jeunes carottes
- 12 radis
- 1 bouquet de ciboulette

- Préchauffez votre four à 180°C (Th.6).
- Préparez le filet de saumon. Assaisonnez de graines de coriandre et d'aneth fraîche sur l'extérieur. Salez et poivrez.
- Étalez une fine couche de confiture. Enroulez le filet sur lui-même (avec la confiture au centre).
- Pelez les pommes de terre et faites les cuire à la vapeur pendant 20 à 25 mn. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les jeunes carottes préalablement lavées, puis 7 mn après les pois gourmands.
- Pelez les oignons et détaillez-les en gros morceaux. Dans une casserole, faites fondre le beurre et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons, le sucre et faites revenir doucement sans cesser de remuer pour obtenir une compotée.
- Déposez le saumon sur un lit d'oignons rissolés dans un plat allant au four. Enfournez pendant 15 mn.
- Pendant ce temps, écrasez les pommes de terre à la fourchette et ajoutez 1 c. d'huile de noix, la ciboulette ciselée, sel et poivre.

Astuce
Pour faciliter la confection du rôti, mieux vaut choisir un saumon long, plat et un peu épais.

Croustille de cabillaud comme à Riogordo

Recette Andale_a Lesieur

Fraîcheur fruitée Rhubarbe & Framboise

Pour 8 à 16 personnes (selon la taille des verres)
Préparation : 30 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

1 kg de rhubarbe	20 cl de coulis de framboises
150 g de sucre en poudre	20 cl de sirop de pêche
400 g de fromage blanc	8 à 16 framboises

- Épluchez la rhubarbe et coupez les tiges en tronçons. Faites-les cuire dans une casserole 10 mn sur feu vif avec 150 g de sucre en poudre.
- Laissez refroidir et écrasez à la fourchette en compote. Égouttez.
- Répartissez le fromage blanc dans 2 saladiers. Incorporez le coulis de framboises dans l'un et le sirop de pêche dans l'autre. Réservez 50 g de fromage blanc nature pour la décoration.
- Dans des verres, alternez les couches de rhubarbe, fromage blanc à la framboise et fromage blanc à la pêche. Garnissez le sommet de chaque verre d'un toupet de fromage blanc nature surmonté d'une framboise.
- Servez frais.

Recette CEDUS

Michel Bury/CEDUS

Michel Bury/CEDUS

Michel Bury/CEDUS

Michel Bury/CEDUS

CELEBRITE

FEMININ PSYCHO

POURQUOI MAGAZINE

BELLES REGIONS DE FRANCE

Chez votre marchand de journaux

LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont presse

www.lafontpresse.fr

CARROSSERIE FRANÇAISE, du style au design
Auteur : S. Bellu
384 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 200 N&B
Réf. : 21492
Prix : ~~39 €~~ TTC -5% : 37,40 € TTC
Grand prix 2008 du plus beau livre Festival Automobile International

TÉLÉPHONES, 130 ans d'innovations
Auteurs : C. Weill, T. Deplanche
128 pages • 25,4 x 25,4 cm
200 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21776
Prix : ~~34 €~~ TTC -5% : 32,30 € TTC

Les Mômes de POULBOT et la Pub
Auteurs : C. Weill, J.-C. Gouvernon
160 pages • 24 x 29 cm
687 photos couleurs
Réf. : 21076
Prix : ~~46 €~~ TTC -5% : 43,68 € TTC

Chocolat MENIER évitez les contrefaçons
Auteurs : B. Logre, G. Messence
200 pages • 24 x 29 cm
350 photos couleurs
Réf. : 20494
Prix : ~~48 €~~ TTC -5% : 45,60 € TTC
2e édition

GONDOLES symboles de Venise
Auteur : C. Parvulesco
160 pages • 27 x 27 cm
300 photos couleurs
Réf. : 21075
Prix : ~~47 €~~ TTC -5% : 44,65 € TTC

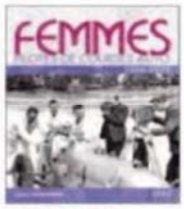
CAFÉS LITTÉRAIRES, de France et d'Europe
Auteur : C. Parvulesco
176 pages • 24 x 29 cm
250 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21486
Prix : ~~46 €~~ TTC -5% : 43,70 € TTC

Les Arts ménagers
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95 €~~ TTC -5% : 18,95 € TTC

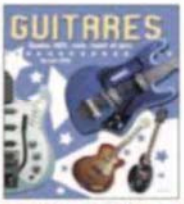
Le temps des Vacances
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
200 photos N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95 €~~ TTC -5% : 18,95 € TTC

La Radio
Auteur : J.-C. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21501
Prix : ~~19,95 €~~ TTC -5% : 18,95 € TTC

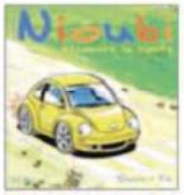
HISTOIRE DES HÔTESSES DE L'AIR, Les filles du ciel
Auteur : A. Pluckers
176 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21487
Prix : ~~42 €~~ TTC -5% : 39,90 € TTC



FEMMES PILOTES de courses auto, 1888-1970
Auteur : J.-F. Bouzanquet
176 pages • 24 x 29 cm
450 photos N&B
Réf. : 21784
Prix : ~~44,95 €~~ TTC -5% : 42,71 € TTC

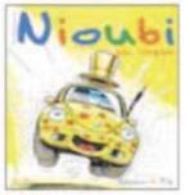


GUITARES années 1960, rock twist & jazz
Auteur : B. Iffra
240 pages • 24 x 29 cm
584 photos couleurs
Réf. : 21785
Prix : ~~42 €~~ TTC -5% : 39,90 € TTC
2e édition



NIOUBI découvre la route (3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21465
Prix : ~~3,95 €~~ TTC -5% : 3,75 € TTC

NIOUBI au supermarché (3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21467
Prix : ~~3,95 €~~ TTC -5% : 3,75 € TTC



NIOUBI au cirque (3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21466
Prix : ~~3,95 €~~ TTC -5% : 3,75 € TTC

www.lafontpresse.fr **BON DE COMMANDE** Délai moyen de livraison en France métropolitaine : 8 à 12 jours

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ⌊⌊⌊⌊⌊⌋ Ville ..... Pays.....

Tél. : ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ Fax ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ E-mail.....

Passez votre commande
en renvoyant votre bon de commande
• **Par courrier**
(règlement par chèque à l'ordre de Entreprendre) :
Entreprendre
53, rue du Chemin Vert
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
• **Par fax** (paiement par carte bancaire) :
01 46 10 21 22

Désignation	Réf.	Prix unitaire TTC	Quantité	Montant € TTC

Je joins mon règlement par

❑ Carte bancaire n° ma carte expire fin ⌊⌋⌊⌋

⌊⌊⌊⌊⌋⌊⌊⌊⌊⌋⌊⌊⌊⌊⌋⌊⌊⌊⌊⌋

Je note les 3 derniers chiffres du n° au verso de ma carte bancaire ⌊⌋⌊⌋

Date et Signature
(obligatoire pour le paiement par carte)

❑ Chèque bancaire ou postal
(à l'ordre de Lafont Presse)

Zone de livraison	Prix TTC	Prix TTC par article supplémentaire
France métropolitaine	6 €	1 €
Dom-tom	25 €	2 €
* Europe proche	15 €	2 €

TOTAL
+
Frais de port
voir tableau
=

* Europe : Açores, Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Écosse, Espagne, Gibraltar, Grèce, Grande-Bretagne, Groenland, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Madère, Monaco, Pays-Bas, Pays de Galles, Portugal, Saint-Martin, Suisse, Vatican

Velouté de petits pois et ses perles du Japon

Tipiak

Courgettes farcies au haché d'agneau

Agneau Presto

Melba de tomate à la chantilly de chèvre-boîte

Centre d'information des Fromages de Chèvre

Ma salade bio sucrée-salée

Ker Cadélac

Cuisine revue

Recette / Entrée

Courgettes farcies au haché d'agneau

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 25 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐ ⭐

- 500 g d'agneau haché
- 8 petites courgettes rondes
- 1 verre de couscous fin
- 1 oignon rouge haché
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 branche de basilic
- 100 g d'emmental râpé
- Huile d'olive
- 1 pincée de piment
- 1 pincée d'origan
- Sel, poivre

- Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- Coupez le haut des courgettes et réservez les chapeaux pour la présentation.
- Videz-les avec une petite cuillère et coupez la chair en dés.
- Versez un peu d'eau sur le couscous.
- Faites cuire avec un filet d'huile d'olive l'oignon puis les dés de courgette.
- Ajoutez l'agneau haché, l'ail, les épices, le sel, le poivre et laissez cuire pendant 5 mn.
- Ajoutez le couscous, le concentré de tomate, mélangez et faites cuire pendant 5 mn.
- Retirez du feu, ajoutez l'emmental et le basilic et mélangez.
- Farcissez les courgettes et passez-les au four 15 mn.

Astuce
À goûter avec un coulis de tomates assaisonné de tabasco, jus de citron, huile d'olive et basilic.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Velouté de petits pois et ses perles du Japon

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ⭐ ⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 c. à soupe de perles du Japon pour potages
- Colorants alimentaires vert et rouge
- 3 poireaux
- 150 g de petits pois écossés
- 500 ml d'eau
- 4 c. à soupe de lait concentré non sucré
- 1 c. à soupe de menthe
- 1 c. à soupe de coriandre ciselée
- 1/4 c. à café de cumin
- 1 sachet de croûtons de pain grillés au four
- 4 tranches de reblochon
- 4 tranches de bacon
- Sel, poivre

- Faites bouillir 750 cl d'eau avec des gouttes de colorants.
- Ajoutez les perles et laissez jusqu'à coloration totale.
- Égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide.
- Nettoyez les poireaux puis coupez-les en petits morceaux.
- Faites-les cuire 10 mn dans de l'eau avec les petits pois.
- Retirez du feu, salez, ajoutez le cumin et mixez bien.
- Passez au tamis.
- Ajoutez le lait concentré, la menthe et mélangez.
- Agrémentez de coriandre.
- Tartinez les croûtons de pain de reblochon puis passez au four pendant 2 mn.
- Passez le bacon à la poêle.
- Dans une verrine, mettez les perles du Japon puis la soupe.
- Placez le bacon et les croûtons.
- Servez.

Astuce
Vous pouvez rajouter des morceaux de camembert et de lardon frit.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Ma salade bio sucrée-salée

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 3 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 1 quatre-quarts de 200 g pur beurre
- 4 pomme vertes
- 1 sachet de noix
- 1 bûche de chèvre
- 1 barquette de graines germées de poireaux
- 1 barquette de graines germées de betteraves
- 2 citrons verts
- Huile d'olive
- Vinaigre de framboise
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

- Découpez les pommes nettoyées en petits dés puis faites-les mariner dans le jus des citrons verts, 4 c. à soupe d'huile d'olive, des herbes de Provence, du sel et du poivre.
- Dans une casserole, saisissez les dés de quatre-quarts préalablement découpés jusqu'à ce qu'ils soient dorés puis réservez-les.
- Dans chaque bol à salade, disposez les graines germées, parsemez de dés de pomme et arrosez avec la marinade.
- Ajoutez des rondelles de chèvre, les noix puis déposez les dés de quatre-quarts.
- Avant de servir, versez un filet d'huile d'olive puis quelques gouttes de vinaigre de framboise.

Astuce
Vous pouvez aussi parsemer cette recette de quelques graines de lin.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Melba de tomate à la chantilly de chèvre-boîte

Pour 6 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn
Coût : ⭐ ⭐ – Difficulté : ⭐ ⭐

- 1 chèvre-boîte
- 1 kg de tomates
- 12 tomates cerises
- 1 poivron rouge
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 oignon haché
- 1 bouquet de basilic
- 40 cl de crème fluide
- 1 c. à soupe de pignons
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 gouttes de tabasco
- Sel, poivre

- Découpez le fromage.
- Faites-les fondre dans la moitié de la crème.
- Pelez les tomates.
- Préparez le poivron.
- Découpez la pulpe de tomate et du poivron en morceaux.
- Faites blondir l'oignon et 2 gousses d'ail dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez le poivron et les tomates et laissez mijoter 30 mn.
- Mixez la soupe de tomate, ajoutez du Tabasco et glissez au frais.
- Mélangez l'ail avec les pignons, le basilic et l'huile.
- Fouettez la crème pour obtenir une chantilly et incorporez-la au chèvre-boîte.
- Mettez la soupe dans des verres avec un nuage de chantilly au fromage de chèvre.
- Répartissez dessus la sauce verte au basilic et décorez avec les tomates cerises découpées.

Astuce
À déguster avec un Saint Péray blanc.

Roulés de jambon Serrano
au fromage frais

Consorcio Serrano

Bruschettas au chèvre

Chavroux

Brochettes d'agneau aux agrumes

Agneau Presto

Tartare de veau, amandes fraîches
et jus de pêche blanche

Le Veau de la Pentecôte / Amélie Roche

Cuisine revue

Recette / Entrée

Bruschettas au chèvre

Pour 4 personnes – Préparation : 12 mn – Cuisson : 7 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 8 belles tranches de pain de campagne
- 200 g de bûche affinée de chèvre
- 6 tomates
- 4 branches de céleri
- 3 endives
- 2 gousses d'ail
- Vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de thym

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Ôtez les trognons des endives et coupez-les en rondelles.
- Mettez-les dans un saladier.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et le thym.
- Versez sur les endives.
- Faites griller les tranches de pain puis frottez-les avec les gousses d'ail pelées.
- Émincez en bâtonnets les branches de céleri et disposez-les sur les tranches de pain.
- Détaillez les tomates en tranches et disposez-les à leur tour sur le pain.
- Ajoutez 3 gouttes de vinaigre balsamique sur chaque bruschetta.
- Détaillez les bûches affinées de chèvre en rondelles et répartissez-les sur les bruschettas.
- Enfournez pour 3 mn : le fromage doit juste commercer à fondre.
- Servez 2 bruschettas par personne avec la salade d'endives.

Astuce
L'endive peut être remplacée par des feuilles de sucrine.

Cuisine revue

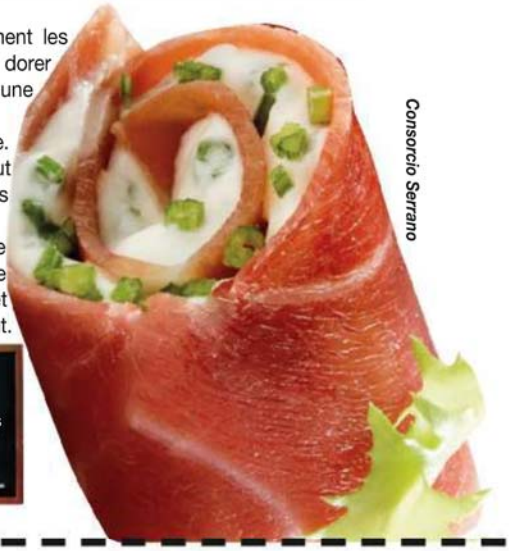
Recette / Entrée

Roulés de jambon Serrano au fromage frais

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 2 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 8 tranches de jambon Serrano
- 50 g de pignons
- 8 brins de ciboulette
- 150 g de fromage frais

- Hachez grossièrement les pignons et faites-les dorer à sec 2 mn dans une poêle.
- Ciselez la ciboulette.
- Mélangez le tout avec le fromage frais et poivrez.
- Étalez le mélange sur les tranches de jambon Serrano et enroulez délicatement.


Consorcio Serrano

Astuce
Pour une saveur plus intense, faites dorer les roulés au four pendant 2 mn.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Tartare de veau, amandes fraîches et jus de pêche blanche

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 8 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 600 g de veau
- 8 amandes fraîches
- 2 pêches blanches
- Copeaux de parmesan
- 400 g de haricots verts
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre du moulin

- Coupez le veau en cubes.
- Réservez au frais.
- Préparez les amandes puis réservez-les.
- Faites cuire les haricots al dente dans de l'eau salée.
- Faites-les rafraîchir après cuisson dans un bol d'eau glacée pour conserver la couleur.
- Coupez les pêches en lamelles et récupérez 4 c. à soupe de jus.
- Mélangez-le au jus de citron.
- Assaisonnez le tartare avec l'huile d'olive et le jus de pêche et jus de citron et assaisonnez.
- Parsemez de parmesan et d'éclats d'amandes fraîches.
- Dressez dans des verrines.
- Servez les haricots tièdes.
- Agrémentez de gouttes d'huile d'olive, de fines lamelles de pêche et de belles amandes émondées.

Astuce
Pour éviter que les pêches noircissent, il faut les trancher et citronner au dernier moment.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Brochettes d'agneau aux agrumes

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 600 g d'agneau en dés
- 8 brochettes en bois
- 8 morceaux d'ananas frais ou en boîte
- 8 morceaux de kiwi
- 8 morceaux d'oranges pelées
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Montez les brochettes en intercalant les dés d'agneau et les dés de chaque fruit.
- Faites cuire à feu vif à la poêle ou au barbecue avec un filet d'huile d'olive.
- Assaisonnez.
- En fin de cuisson, versez un filet de vinaigre balsamique et remuez légèrement. Servez aussitôt et bien chaud.

Agneau Presto

Astuce
À déguster avec une salade.

Faisselles méditerranéennes
Rians

Rouleaux printaniers en salade
au mâconnais sec
Centre d'Information des Fromages de Chèvre

Brochette de poulet fermier
aux citrons verts
Volaille Fermière des Landes

Tomates farcies au blé gratiné
au parmesan et au basilic
Galbani

Cuisine revue

Recette / Plat

Rouleaux printaniers en salade au mâconnais sec

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 1 mâconnais sec
- 18 feuilles de sucrine
- 18 longs brins de ciboulette
- 1 citron
- 4 radis roses
- 120 g de riz pour sushi
- 6 olives vertes hachées aux anchois
- 1 c. à café de graines de sésame grillées
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Râpez le mâconnais, préparez les olives et râpez finement 1/4 du zeste du citron.
- Rincez le riz à l'eau froide, puis faites-le cuire 20 mn.
- Égouttez-le, arrosez-le avec l'huile d'olive et le vinaigre.
- Ajoutez le fromage râpé, réservez-en une cuillerée pour le décor.
- Joignez les olives hachées, les graines de sésame et le zeste de citron, assaisonnez avec du sel et du poivre, mélangez délicatement à la fourchette.
- Rincez et égouttez les feuilles de salade verte.
- Garnissez chaque feuille avec une belle cuillerée de riz au mâconnais, à l'aide des brins de ciboulette, ficelez les petits paquets, poudrez-les avec le fromage réservé et décorez d'une fine rondelle de radis rose puis servez.

Astuce
Vous pouvez accompagner ce plat avec un Saint Véran blanc.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Faisselles méditerranéennes

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 faisselles de 100 g chacune
- 1 concombre
- 1 botte de coriandre ou de persil
- 3 tomates
- 1 botte d'oignons blancs
- 1 citron
- Graines de fenouil
- Huile d'olive
- Cumin en poudre
- Sel, poivre

- Lavez puis équeutez les tomates.
- Coupez-les en petits cubes, en prenant soin de ne pas conserver les pépins.
- Épluchez le concombre, enlevez la partie centrale et coupez-le aussi en petits cubes.
- Épluchez les oignons bancs, émincez-les en fines lamelles.
- Lavez la coriandre, supprimez les grosses tiges et hachez-la grossièrement.
- Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier et ajoutez une pincée de cumin en poudre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus du citron. Assaisonnez.
- Démoulez la faisselle au milieu de l'assiette.
- Déposez tout autour quelques cuillerées de salade.
- Décorez le dessus de la faisselle d'un peu de salade, voire de feuille de coriandre.
- Servez avec des pains pitas tiédis.

Astuce
Pour plus d'originalité, l'huile d'olive peut être remplacée par de l'huile d'argan.

Cuisine revue

Recette / Plat

Tomates farcies au blé gratiné au parmesan et au basilic

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 8 grosses tomates
- 200 g de boulgour
- 200 g de parmesan râpé
- 1 pot de sauce tomate
- 1 bouquet de basilic haché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre

- Faites bouillir 1 litre d'eau.
- Versez le boulgour, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Versez l'eau sur le boulgour.
- Laissez gonfler 10 mn.
- Rincez les tomates, coupez-les aux 2/3, videz la chair et placez les tomates vidées dans un plat huilé.
- Préchauffez le four à 220°C (Th.7).
- Faites dorer l'oignon avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Égouttez le boulgour, ajoutez-le à l'oignon, versez la sauce tomate et laissez réduire.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez le basilic au mélange précédent avec le parmesan et mélangez.
- Remplissez les tomates avec le mélange, placez les chapeaux au-dessus, enfournez pour 30 mn.

Astuce
Il est possible de remplacer le boulgour par du riz et le basilic par du persil.

Cuisine revue

Recette / Plat

Brochette de poulet fermier aux citrons verts

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Marinade : 3h
Cuisson : 8 mn – Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 blancs de poulet fermier
- 3 citrons verts
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1/2 c. à café de curry
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron vert

- Taillez les blancs de poulet en morceaux de taille moyenne en faisant bien attention de ne pas les déchiqueter.
- Faites de même avec le poivron.
- Montez les brochettes en intercalant poulet et poivron.
- Mettez-les dans un plat.
- Mélangez dans un bol le jus de 2 citrons verts, le miel, l'huile d'olive, le curry, le sel et du poivre.
- Versez la préparation sur les brochettes, couvrez avec du film alimentaire puis laissez mariner 3h au réfrigérateur.
- Égouttez les brochettes et faites-les saisir 5 mn à la poêle en essayant de ne pas les faire griller.
- Une fois caramélisées, ajoutez le dernier citron en quartiers et la marinade.
- Laissez cuire encore 3 à 4 mn et servez.

Astuce
À servir avec une semoule ou une salade.

Pasta primavera à la ricotta

Galbani

Chinoiserie de filets mignons

Chasseur

Méli-mélo gourmand aux légumes, chorizo et bacon

Tipiak

Tarte sablée aux framboises et mousse de coco

Marie

Cuisine revue

Recette / Plat

Chinoiserie de filets mignons

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 à 20 mn – Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 pièces de 150 g de filet mignon de porc
- 1 pomme
- 1 belle courgette
- 150 g de champignons de Paris en lamelles
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- 50 g de parmesan
- 1 filet d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron

- Préparez la marinade avec la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de 1 citron et le poivre.
- Aplatissez chaque filet mignon puis plongez-les pendant 15 mn dans la marinade.
- Découpez la courgette en tranches, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Préchauffez 10 mn au gril.
- Baissez le feu en attente de la préparation puis frottez-le avec un papier absorbant huilé.
- Placez-y les courgettes et faites cuire à feu vif pendant 4 à 5 mn.
- Huilez de nouveau la poêle, égouttez le filet mignon et faites cuire chaque face 7 mn.
- Épluchez la pomme et coupez-la en bâtonnets.
- Dans un saladier, mélangez la pomme et les champignons, arrosez du jus de citron vert.
- Présentez dans l'assiette ce mélange avec de fines lamelles de parmesan et de coriandre fraîche, des tranches de courgette et le filet mignon.
- Arrosez d'un trait de marinade doucement réchauffée.

Astuce
Servez ce plat avec un Brouilly rouge.

Cuisine revue

Recette / Plat

Pasta primavera à la ricotta

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 250 g de ricotta
- 60 g d'oignons hachés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de bouillon de volaille
- 250 g de courgettes
- 400 g de tomates fraîches
- 5 g de basilic frais
- Sel, poivre

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, mettez les oignons hachés à cuire pendant 2 mn.
- Coupez les tomates et les courgettes en cubes puis ajoutez-les aux oignons et laissez cuire 5 mn.
- Mettez le bouillon de volaille sur les tomates et courgettes et laissez cuire 10 mn.
- Salez et poivrez.
- Fouettez la ricotta et incorporez-la à la sauce puis laissez cuire 3 mn.
- Hachez le basilic et mettez-le dans la sauce au dernier moment.
- Servez avec les pâtes de votre choix.

Astuce
Ce plat se déguste parfaitement avec un Tavel rosé.

Galbani

Cuisine revue

Recette / Dessert

Tarte sablée aux framboises et mousse de coco

Pour 6 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 40 mn
Réfrigération : 2 à 3h – Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 1 pâte sablée pur beurre
- 250 g de framboises
- 150 g de fromage blanc en faisselle
- 60 g de noix de coco râpée
- 125 g de ricotta
- 2 œufs
- 75 g de sucre en poudre
- 1 zeste de citron râpé
- Une poignée de légumes secs

- Faites égoutter la faisselle.
- Mettez la pâte dans un plat et placez-le au réfrigérateur.
- 2 ou 3h plus tard, préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Mettez du papier aluminium dans le plat avec les légumes secs par-dessus puis enfournez 10 mn.
- Séparez les blancs des jaunes et fouettez.
- Incorporez la ricotta et la faisselle, le citron et 3 c. à soupe de noix de coco et mélangez.
- Montez les blancs en neige.
- Incorporez-les à la préparation précédente.
- Poudrez le fond de tarte de noix de coco râpée.
- Disposez les framboises, versez la crème à la noix de coco.
- Éparpillez sur toute la surface le reste de noix de coco râpée.
- Enfournez pendant 30 mn.

Astuce
Selon les goûts, changez les framboises par des fruits de saison.

Cuisine revue

Recette / Plat

Méli-mélo gourmand aux légumes, chorizo et bacon

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 1 oignon coupé en fines lamelles
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 poivron jaune coupé en dés
- 1 poivron vert coupé en dés
- 1 courgette coupée en lamelles
- 1 sachet de méli-mélo gourmand céréales et légumes secs
- 100 g de chorizo
- 5 tranches de bacon
- 30 cl d'eau
- Huile

- Faites revenir l'oignon dans de l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les poivrons et les courgettes.
- Faites revenir les légumes à feu moyen jusqu'à ce que les poivrons soient encore croquants.
- Versez sur les légumes 30 cl d'eau et le sachet de méli-mélo.
- Couvrez et laissez cuire jusqu'à absorption de l'eau pendant 10 mn.
- À mi-cuisson, ajoutez au mélange le chorizo.
- Avant de servir, déposez les tranches de bacon roulées sur le mélange et servez aussitôt.

Astuce
À accompagner d'un Côtes de Provence rosé.

Le mille-feuille de petits beurres aux framboises

Ker Cadélac

Salade de fruits grillés au yaourt grec

Weber

Tartare de fraises à la crème saveur vanille

Danette

Profiteroles à la pistache

Daniel Mettoudi/Cedus

Cuisine revue

Recette / Dessert

Salade de fruits grillés au yaourt grec

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 8 à 10 mn – Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- Jus de 1 orange
- Jus de 1 citron vert
- 1 banane tranchée
- 2 tranches d'ananas coupés en cubes
- 1 poire pelée et coupée en cubes
- 1 pomme pelée et coupée en cubes
- 2 fruits de la passion
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1/2 gousse de vanille
- 10 cl d'eau
- 400 g de yaourt grec nature

- Préchauffez le barbecue en mode de cuisson directe avec une chaleur moyenne de 180°C.
- Levez les zestes de l'orange et du citron, réservez-les et pressez les fruits.
- Réalisez un sirop avec l'eau, les jus d'agrumes et les zestes, la cassonade puis la demi-gousse de vanille.
- Ajoutez la pulpe des fruits de la passion au sirop et réservez au frais.
- Faites sauter les morceaux de fruits au barbecue pendant 8 à 10 mn jusqu'à une légère coloration des fruits.
- Mélangez les fruits au sirop et réservez au frais.
- Servez dans des verrines accompagnées de yaourt grec fouetté.

Astuce
Vous pouvez accompagner de pignons de pin grillés ou de muesli.

Cuisine revue

Recette / Dessert

Le mille-feuille de petits beurres aux framboises

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 12 petits beurres
- 150 g de framboises
- 125 g de fromage blanc
- 12 cl de crème fraîche liquide
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 pincées de pistaches concassées

- Fouettez le fromage blanc et la crème fraîche, préalablement mélangés, avec le sucre glace et le sucre vanillé.
- Garnissez 4 petits beurres avec cette crème fouettée.
- Déposez des framboises sur la crème.
- Réitérez ensuite l'opération avec 4 autres petits beurres, en superposant ce deuxième montage au premier.
- Appliquez un petit beurre sur les 4 montages ainsi obtenus.
- Pour finir, décorez avec une rosace de crème fouettée, une framboise et enfin les pistaches.

Ker Cadélac

Astuce
Gourmande ! Réalisez, avec cette recette, un mille-feuille géant.

Cuisine revue

Recette / Dessert

Profiteroles à la pistache

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 50 mn
Coût : ⭐ ⭐ – Difficulté : ⭐ ⭐ ⭐

- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre
- 105 g de farine tamisée
- 1 c. à soupe de sucre cristallisé
- 4 œufs
- 20 pistaches
- 1 pincée de sel
- 1/2 litre de glace à la pistache

Décoration glace royale :
- 400 g de sucre glace
- 2 blancs d'œufs
- Le jus de 1 citron
- Du colorant alimentaire vert

- Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- Faites chauffer l'eau, le sucre et le beurre à feu doux, attendez que le beurre soit fondu.
- Ajoutez la farine, le sel et battez vigoureusement.
- Retirez du feu, ajoutez les œufs entiers et battez.
- Déposez des tas de pâtes sur une feuille de papier sulfurisée, faites cuire les choux 30 mn.
- Laissez refroidir sur une grille.
- Pressez le citron, versez le jus sur le sucre glace puis les 2 blancs d'œufs.
- Battez le mélange, ajoutez le colorant et mélangez.
- Ouvrez les choux, déposez 1 c. à soupe de glace à la pistache, refermez avec son chapeau, nappez le dessus du glaçage et décorez avec quelques pistaches concassées.

Astuce
Ce plat se marie parfaitement avec un Muscat de Beaumes-de-Venise.

Cuisine revue

Recette / Dessert

Tartare de fraises à la crème saveur vanille

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 5 mn
Réfrigération : 30 mn – Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐ ⭐

- 500 g de fraises
- 2 pots de crème dessert saveur vanille
- 10 cl de sirop de sucre de canne
- 2 feuilles de gélatine alimentaire
- 80 g de chocolat blanc

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Lavez les fraises puis retirez le pédoncule et coupez-les en petits cubes.
- Répartissez les fraises dans 2 bols.
- Prenez une des feuilles de gélatine, placez-la dans le sirop de sucre de canne et enfournez au micro-ondes pendant 30 sec.
- Versez la moitié du sirop sur les fraises puis mélangez-les délicatement.
- Répartissez dans 4 verres les fraises puis réservez au frais.
- Faites fondre le chocolat blanc avec 1 c. à soupe de crème dessert et une feuille de gélatine puis incorporez au reste de la crème dessert.
- Répartissez les fraises et placez-les au frais au minimum 30 mn.
- Sortez et recouvrez avec le reste des fraises et mélangez au sirop restant.

Astuce
À accompagner avec un Monbazillac blanc.

Le Foot hebdo
chaque mercredi

LE FOOT HEBDO
en numérique
- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Le Foot hebdo, chaque mercredi chez votre marchand de journaux
ou en numérique sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

La glace en accompagnement

Pour apporter fraîcheur et originalité à vos recettes estivales, de l'entrée au dessert, pensez à la touche frappée qu'ajoutent les glaces et sorbets !

348.000.000. C'est le nombre de litres de glace consommés chaque année par les Français selon le Syndicat des fabricants industriels de glaces, sorbets et crèmes glacées. Et à en voir les nouvelles recettes tendance mélangeant sucrées-salées, et chaud-froid, ce chiffre n'est pas près de diminuer... Si vous faites partie de ceux qui ne passent pas un été sans savourer de bonnes crèmes glacées rafraîchissantes, vous allez adorer les nouvelles modes culinaires autour de celles-ci. Eh oui, la glace ne se contente plus de couler sur un cornet. Désormais, elle se déguste en accompagnement d'entrées et de plats. Pour tous les gourmets... et gourmands !

Préparez-vous à être agréablement surpris... et rafraîchi ! Vous connaissez déjà cette sensation lorsque vous la déguster en vrac, en cornet, en esquimau ou à la cuillère directement dans le pot... hum, un régal qui est loin de se banaliser. En effet, chaque année, de nouveaux parfums, nouvelles associations arrivent dans les

Saint-Jacques poêlées aux tomates confites et glace vanille

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 1h
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

4 boules de glace à la vanille de Madagascar
20 noix de Saint-Jacques
8 petites tomates grappe
1 c. à soupe de sucre en poudre
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

- Lavez les tomates et coupez-les en 2. Déposez les moitiés sur la plaque de votre four, côté peau vers le bas. Saupoudrez de sucre en poudre et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 1h de cuisson dans un four à 100°C (Th.3-4).
- Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle et saisissez vos noix de Saint-Jacques à feu vif 1 mn de chaque côté.
- Salez, poivrez et servez avec les tomates confites et 1 boule de glace à la vanille de Madagascar.

Astuce
Servez avec un Chardonnay légèrement boisé – Chablis, Saint-Véran – ou avec un champagne nature.

Saltimboccas de canard et sorbet quetsche

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

4 boules de sorbet à la quetsche
12 aiguillettes de canard
3 tranches de jambon cru
200 g de mozzarella en barre
12 feuilles de basilic
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel, poivre

- Coupez vos tranches de jambon en 4.
- Coupez 6 fines tranches de mozzarella que vous recouperez en 2 dans la largeur.
- Aplatissez vos aiguillettes de canard à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pour cela, recouvrez-les de film plastique et passez le rouleau fermement, puis salez et poivrez.
- Garnissez ensuite les aiguillettes de jambon d'une tranche de mozzarella et d'une feuille de basilic. Roulez puis maintenez avec un pique en bois.
- Mettez à cuire 10 mn dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, retournez à mi-cuisson.
- Sortez les saltimboccas de la poêle et versez 2 c. à soupe de vinaigre balsamique dans la poêle chaude. Mélangez avec une cuillère en bois puis versez sur la viande.
- Disposez les aiguillettes et la boule de sorbet à la quetsche, puis servez aussitôt. Vous pouvez accompagner ce plat de semoule aux herbes.

Astuce
Donnez un tour de moulin à poivre sur la glace pour une petite touche parfaite.

Saltimboccas de canard et sorbet quetsche

Crumble de fruits rouges et glace rêve de chocolat blanc

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn – Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 8 c. de glace au chocolat blanc
- 150 g de beurre mou
- 200 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 50 g de noix de coco râpée
- Les zestes fins d'un demi-citron vert
- 500 g de fraises
- 250 g de framboises
- 150 g de myrtilles

- Préparez la pâte en mélangeant du bout des doigts le beurre, la farine, la noix de coco râpée, la moitié des zestes et le sucre en poudre. La pâte doit avoir une consistance sableuse.
- Placez les fruits rouges mélangés au reste des zestes dans un plat à gratin. Recouvrez de pâte et enfournez dans un four préchauffé à 180°C (Th.6). Laissez cuire 30 mn.
- Servez tiède orné de 2 c. de glace au chocolat blanc.

Astuce

Trempez votre cuillère dans l'eau chaude pour faire de beaux pétales de glace.

Samossas d'agneau et glace bulgare

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 4 boules de glace bulgare
- 10 feuilles de brick
- 200 g d'agneau haché au couteau
- 1 petit oignon émincé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de mélange 4 épices
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe de raisins secs blonds
- 15 g de beurre fondu

- Mettez votre four à chauffer à 200°C (Th.6-7).
- Versez les pignons de pin dans une poêle et mettez sur le feu. Laissez-les griller tout en remuant la poêle et débarrassez-les sur une assiette dès qu'ils ont pris une jolie couleur dorée.
- Versez l'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir les oignons et la viande. Salez et ajoutez le mélange 4 épices. Ajoutez les raisins et les pignons de pin grillés. Mélangez la farce.
- Détachez délicatement vos feuilles de brick, coupez-les en 2 et badigeonnez-les de beurre fondu.
- Pliez chaque feuille de brick en 2 en rabattant le côté arrondi sur le côté droit coupé. Déposez 1 noix de farce sur l'une des extrémités puis rabattez le coin, en biais sur la farce, de façon à former un triangle. Rabattez ensuite le triangle sur lui-même presque jusqu'au bout de la feuille. Rabattez une dernière fois le triangle sur lui-même.
- Déposez les samossas sur la plaque du four et enfournez pour 10 mn de cuisson. Mettez dans un ramequin une boule de glace bulgare et servez immédiatement.

Carte d'Or

Astuce

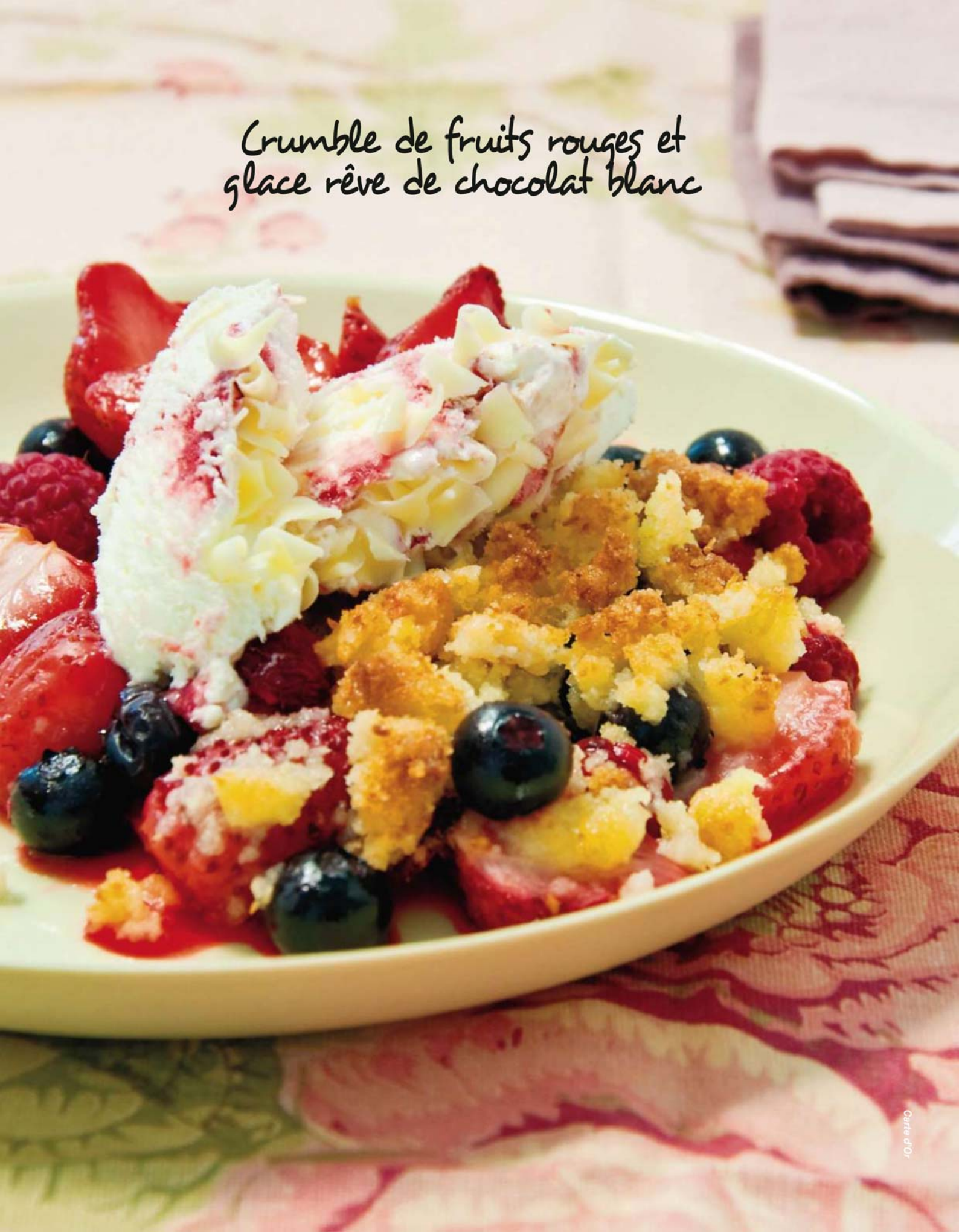
Avant de rabattre une dernière fois le triangle sur lui-même, déposez une feuille de coriandre qui sera apparente par transparence et entrez le petit bout de feuille qui dépasse à l'intérieur.

rayons congélation. On compte déjà plus de 200 parfums simples ou associés. Parallèlement à ces plaisirs sans cesse renouvelés, les glaces et sorbets ont sorti le grand jeu ! Ils ne se contentent plus d'être l'invité du dessert mais créent vraiment la surprise en se présentant dès l'entrée...

La variété que la glace offre lui permet d'agrémenter toutes sortes de plats : poulet et glace praliné, canard et sorbet quetsche, Saint-Jacques et vanille, saumon et citron vert, gambas et mangue... Maintenant, avant de vous lancer dans des recettes aussi surprenantes que délicieuses, il est important de dissocier les glaces des sorbets afin de pouvoir vous aussi créer des associations agréables car si le goût est important, la texture l'est tout autant. Ainsi, une glace, constituée de lait, sucre, matières grasses laitières et végétales n'ont pas le même rendu en bouche que les sorbets composés de fruits, d'eau et de sucres. Attention donc à ne pas surenchérir votre plat en lait : une recette déjà à base de produits laitiers appelle plus facilement le sorbet que la crème glacée. En outre, ne mettez pas de côté la présentation, si la boule de glace à côté des Saint-Jacques poêlées peut être jolie, n'oubliez pas que vous pouvez également réaliser des pétales ou des miniboules afin de varier les plaisirs de l'œil. Eh oui, la cuisine, ce n'est pas que le goût, mais tous les sens qu'elle doit mettre en éveil.

Romy Berthelot

Crumble de fruits rouges et glace rêve de chocolat blanc



Carte d'Or

AMORA / Ph. Asset

Sandwichs faits maison

Envie d'un pique-nique dans un parc, sur la plage ou tout simplement au jardin ? Voici quelques idées pour un déjeuner sur le pouce réussi.

Banal, mal équilibré, adapté à celles et ceux qui ne savent pas cuisiner... les idées reçues concernant les sandwichs ont la vie dure. Et pourtant, tout a bien changé depuis leur première élaboration en 1762. À l'origine, Sir John Montagu, 4ème comte de Sandwich, se retrouva dans une pub pour une partie de cartes qui n'en finissait pas. L'aide-cuistot lui servit alors une petite collation composée de deux tranches de pain, entre lesquelles il avait placé des morceaux de viande froide et du fromage. Un repas idéal pour permettre au lord de grignoter sans se tacher les doigts... Aujourd'hui, il existe mille et une recettes pour réaliser des créations audacieuses susceptibles de titiller les papilles mais aussi d'amuser le regard.

Tout commence par le choix du pain. Certes, vous pouvez opter pour l'indétrônable baguette et son sympathique croustillant ou pour l'incontournable moelleux du pain de mie. Mais, pourquoi ne pas jouer la carte de l'originalité en faisant un petit tour du côté des produits étrangers ? Le pain suédois aussi appelé

À SAVOIR

Avez-vous déjà pensé à utiliser de l'avocat mixé avec du jus de citron vert pour saucer votre sandwich ? Une idée savoureuse qui donne une jolie teinte à votre création.

Margarett Skinner

Norge

Sandwich de saumons fumés sur mimosa

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn – Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 belles tranches de saumon fumé
- 4 tranches de pain polaire
- 3 c. à soupe de raifort
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 2 œufs très frais
- 1/2 citron
- Aneth

- Dans une casserole, faites bouillir de l'eau puis plongez-y les œufs pendant 10 mn. Placez-les ensuite dans de l'eau glacée pour les rafraîchir.
- Écalez les œufs, hachez-les finement puis incorporez la mayonnaise et la crème de raifort. Remuez pour obtenir un mélange onctueux.
- Étalez la préparation au raifort sur 2 tranches de pain.
- Coupez le saumon de fumé en lamelles et répartissez-les sur les œufs mimosa.
- Arrosez d'un filet de citron, parsemez de quelques grains de sel et d'un tour de moulin à poivre.
- Décorez de tiges d'aneth, refermez avec les 2 tranches de pain restantes et coupez-les en 2 par le milieu afin d'obtenir 4 sandwichs.

Astuce
Pour un goût plus savoureux, emballez les sandwichs dans un film et réservez-les au frais jusqu'au moment de servir.

Croq'Primeur

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 gros cornichons
- 2 baguettes campagnardes
- 2 tomates fraîches
- Quelques pouces d'épinard
- Quelques jeunes feuilles de céleri branche
- 1 carotte
- 4 radis
- 8 c. à soupe de faisselle
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

- Coupez les baguettes en 4 tronçons dans le sens de la longueur.
- Mélangez la faisselle avec le basilic ciselé, le sel et le poivre.
- Tartinez généreusement les tronçons de baguette campagnarde avec cet accompagnement.
- Coupez les tomates en dés, les radis en fines rondelles et râpez la carotte. Puis placez-les sur le pain en compagnie des pouces d'épinard et des feuilles de céleri branche.
- Détaillez les cornichons en fines rondelles et disposez-les sur le dessus.
- Refermez le sandwich avec la seconde moitié de baguette.

Astuce
Pourquoi ne pas remplacer les feuilles de céleri branche par quelques tranches de concombre au goût moins prononcé ?

Crog'Primeur
AMORA / Ph. Asset

Club sandwich au thon

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : – Difficulté :

1 boîte de thon naturel
200 g de carottes
1 pomme type granny smith
1/2 citron
12 tranches de pain de mie
1/2 botte d'aneth
80 g de fromage frais
Quelques feuilles de salade iceberg
Sel, poivre du moulin

- Coupez et mixez les carottes puis ajoutez le fromage frais et l'aneth ciselé. Rectifiez l'assaisonnement.
- Faites une chiffonnade avec la salade et confectionnez une julienne avec la pomme, citronnez.
- Toastez les tranches de pain de mie d'un seul côté.
- Étalez la mousse de carotte sur une tranche de pain, le thon émietté, la chiffonnade et la julienne de pomme. Remettez une tranche de pain et recommencez l'opération. Terminez avec une tranche de pain.
- Coupez le club en diagonale et éliminez les bordures. Maintenez avec des piques.

Astuce
Maintenez le club à l'aide de piques. Des piques que vous pouvez décorer pour plus de gaieté !

UPPIA / P.Rougereau

Croq'Bistrot

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Coût : – Difficulté :

2 gros cornichons
4 petits pains individuels au sésame et pavot
1 tomate fraîche
2 tranches de jambon blanc
2 tranches de jambon cru
1 c. à café d'échalote finement ciselée
1 botte de persil
2 cœurs de laitue
Beurre

AMORA / Ph. Asset

Astuce
N'hésitez pas à ajouter du cheddar et à passer ce savoureux Croq'Bistrot quelques minutes au four afin que le fromage fonde.

- Coupez les petits pains individuels dans leur épaisseur puis tartinez-les délicatement de beurre.
- Garnissez la première moitié des pains avec quelques feuilles de cœur de laitue ainsi qu'une rondelle de tomate.
- Intercalez ensuite les tranches de jambon cru et de jambon blanc.
- Coupez les cornichons en 4, détaillez-les en dés puis disposez-les sur les tranches de jambon.
- Versez, sur le dessus, l'échalote et le persil.
- Refermez le sandwich avec la seconde moitié de petit pain individuel.

pain polaire, constitué d'une pâte cuite non levée, offre une texture différente qui met en valeur de fines lamelles de saumon fumé présentées avec une sauce à l'aneth ou à la ciboulette. Quant au pain pita, originaire du Moyen-Orient, il est proposé dans les restaurants grecs garni de viande kébab, de tomate et d'oignon. Mais à la maison, vous pouvez le servir avec du poulet et de la salade bien fraîche !

Du côté des ingrédients, tout est possible ou presque. Du jambon blanc ou cru, de la dinde ou du poulet, du saumon ou du thon mais aussi du canard, pourquoi pas ! Le secret d'un sandwich réussi réside dans l'ajout indispensable de crudités et légumes offrant une pointe de croquant et/ou de fraîcheur en bouche : salade, tomate, concombre, céleri, carotte râpée sont ainsi les bienvenus. Quant à la sauce, exit la simple couche de beurre ou de mayonnaise. Place à l'élaboration de mélanges à base de fromage frais et d'aneth ciselée, d'œufs et de raifort, de faisselle et de basilic... Pour donner naissance à des pique-niques gourmands et savoureux.

Marie Guyader

Do it yourself !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Faire soi-même

en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com

- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

La pêche est bonne

Le fruit d'été préféré des Français n'a pas fini de vous séduire ! Fort de ses nombreuses qualités, il s'invite dans tous les plats, pour le plus grand bonheur de tous les gourmands.

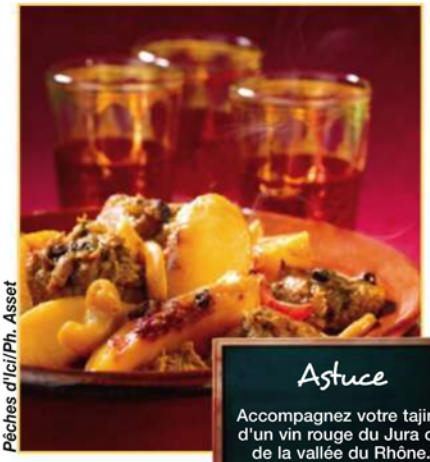
La star des marchés est aussi celle de nos assiettes d'été. Délicieuse seule, elle est également l'ingrédient central de toutes sortes de menus tant en entrée, en plat principal qu'en dessert. Un fruit à ne pas laisser dans la corbeille.

L'art de vivre ensemble. La pêche ne mûrit plus une fois cueillie. Au moment de l'achat, elle doit donc être souple et dégager une odeur parfumée. L'idéal est de la choisir assez grosse, gage d'une saveur sucrée. À conserver à plat dans un endroit frais, il est déconseillé de la placer au réfrigérateur. Le froid lui fait perdre son arôme et la rend cotonneuse. Au moment de la dégustation, il est préférable de la peler. On enlève ainsi toute trace éventuelle de pesticides. Sa peau douce et veloutée fait de la résistance ? Plongez votre fruit 20 secondes dans de l'eau bouillante puis 5 secondes dans de l'eau froide. La peau se retirera toute seule. Sa douceur et ses bienfaits en font un aliment adéquat pour l'alimentation des tout-petits. Dès 5 ou 6 mois, on peut tout à fait accompagner leurs repas de compotes de pêches.

Faire le bon choix. Parmi les nombreuses variétés présentes sur le marché, difficile de prendre une décision. Les pêches jaunes offrent une chair ferme et sucrée, idéales pour la cuisson. Les blanches ont une chair fine et parfumée, parfaites pour les confitures ou les compotes. Quant aux pêches de vigne, plus petites,

Tajine de veau aux pêches et aux noix de cajou

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn – Cuisson : 3h
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐⭐



Pêches d'ici/Ph. Asset

Astuce
Accompagnez votre tajine d'un vin rouge du Jura ou de la vallée du Rhône.

- 600 g de veau pour blanquette (épaule et collier)
- 4 pêches jaunes
- 1 oignon
- 125 g de noix de cajou
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 1/2 citron
- 1 petit piment rouge
- 2 doses de safran
- 1 c. à soupe de mélange d'épices orientales
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel

- Coupez la viande en gros cubes puis faites-la dorer dans le tajine avec 4 c. à soupe d'huile. Ajoutez l'oignon, continuez la cuisson 3 mn en ajoutant le safran, le sel, le piment, les épices et le citron.
- Versez 20 cl d'eau chaude, puis couvrez et enfin laissez cuire 2h à feu doux.
- Pelez les pêches et coupez-les en 4.
- Déposez-les dans le tajine, ajoutez les raisins et les noix de cajou et laissez cuire 50 mn.
- Retirez le couvercle puis continuez la cuisson 10 mn.
- Retirez le piment et servez aussitôt.

Salade de roquette aux pêches, Bresaola et Provolone

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 pêches jaunes
- 150 g de roquette
- 75 g de Bresaola
- 30 g de Provolone
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- 8 feuilles de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de miel
- Sel
- Poivre du moulin

- Lavez soigneusement la roquette sous l'eau froide, égouttez-la et réservez-la au frais.
- Épluchez les pêches et coupez-les en 2, retirez les noyaux et coupez la chair en cubes.
- Faites revenir à sec les pignons de pin dans une poêle anti-adhésive jusqu'à coloration. Ciselez le basilic puis taillez des copeaux de Provolone.
- Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre de miel, le sel et le poivre, puis versez-la dans un saladier.
- Mélangez délicatement la salade dans le saladier. Ajoutez le basilic ainsi que les fines tranches de Bresaola.
- Servez sur une assiette, déposez-y la salade, ajoutez les cubes de pêche, les copeaux de fromage et les pignons de pin. Poivrez au moulin et servez aussitôt à température ambiante.

Astuce
Utilisez du basilic frais, votre salade gagnera en saveur.

Salade de roquette aux pêches, Bresaola et Provolone

Pêches d'ici/Ph. Asset

Cappuccino de pêches glacées aux pistaches

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 2 mn
Réfrigération : 30 mn – Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 4 pêches bien mûres
- 30 cl de lait
- 10 cl de crème fleurette
- 2 c. à café de fleur d'oranger
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 3 c. à soupe de pistaches émondées (non salées)

Pêches d'Ici/Ph. Asset

- Épluchez les pêches et coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez le lait froid, le sucre, la fleur d'oranger et mixez le tout jusqu'à obtention d'un jus de fruit crémeux. Réservez au froid 30 mn environ.
- Concassez grossièrement les pistaches émondées.
- Versez les 2/3 dans une petite casserole, ajoutez la crème fleurette et laissez chauffer à feu doux 2 mn.
- Mixez aussitôt pour obtenir une crème verte et mousseuse.
- Versez le jus de pêche dans 4 tasses à café, ajoutez doucement la crème verte et parsemez la surface de quelques pistaches concassées.
- Servez aussitôt.

Astuce
Accompagnez votre cappuccino avec de petites meringues.

Carpaccio de pêches blanches et pétales de rose cristallisés

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 1h
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐⭐

- 4 pêches blanches
- 2 roses non traitées
- 1 œuf
- 80 g de sucre en poudre
- 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de muscat

- Lavez les roses à l'eau froide et gardez 20 pétales à cristalliser. Séchez-les dans du papier absorbant et hachez grossièrement les autres pétales pour l'infusion.
- Battez le blanc d'œuf dans un bol puis enduisez chaque pétale. Saupoudrez de sucre en poudre et enfournez les pétales 1h à 50°C (Th.1-2), porte ouverte pour les faire sécher.
- Dans une casserole, portez 20 cl d'eau et 4 c. à soupe de miel à ébullition. Ajoutez les pétales hachés et laissez infuser 10 mn hors du feu.
- Retirez les pétales avec une écumoire et faites réduire l'infusion 5 mn à feu vif en ajoutant le muscat.
- Laissez refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur.
- Avant de servir, pelez les pêches puis taillez-les en fines tranches. Déposez les tranches sur 4 assiettes, arrosez de sirop et disposez les pétales cristallisés tout autour.

Astuce
Si vous ne possédez pas de four, laissez les pétales au soleil quelques minutes.

Tarte Tatin aux pêches blanches

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 35 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 4 grosses pêches assez fermes
- 200 g de farine
- 125 g de beurre
- 75 g de sucre cassonade
- 60 g de poudre d'amandes

Pêches d'Ici/Ph. Asset

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Dans un saladier, mélangez la farine, 100 g de beurre et 6 c. à soupe d'eau. Formez une boule de pâte et placez-la au frais.
- Épluchez les pêches. Ôtez le noyau et coupez-les en gros quartiers.
- Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle, ajoutez le sucre roux, faites légèrement caraméliser puis ajoutez les pêches. Laissez dorer 3 mn puis disposez les fruits au fond d'un moule à tarte. Saupoudrez de poudre d'amandes.
- Étalez la pâte et coupez un disque de diamètre légèrement supérieur au moule. Recouvrez les pêches et enfournez-les 30 mn environ.
- Démoulez la tarte.
- Servez-la tiède ou froide.

Astuce
Vous pouvez servir la tarte tiède accompagnée d'une boule de glace vanille.

À **SAVOIR**

On compte une trentaine de variétés de pêches. Le plus gros producteur est la Chine. En effet, 44% de la production mondiale est chinoise. Moins de la moitié de la production est destinée à la consommation en tant que produits frais. La plus grosse partie est affectée à la mise en conserve.

elles dévoilent un puissant arôme. On trouve les deux premières variétés de début juin à septembre et les troisièmes, plus tardives, de septembre à octobre. Dans la famille des pêches, on trouve aussi ses voisins les brugnons et nectarines. Ces derniers ont une peau lisse et une chair plus ferme. Leur saveur est quelque peu moins délicate que celle des pêches, mais tout aussi succulente.

Audrey Létendart

Carpaccio de pêches blanches et pétales de rose cristallisés

Pêches d'ici/Ph. Asset

Margarett Skinner/Aprifel

Tout est bon dans le melon

Autrefois légume, celui-ci est aujourd'hui devenu un fruit. Il conserve des traces de ce changement puisqu'on le retrouve aussi bien dans des recettes salées que sucrées.

Le melon appartient à la famille des cucurbitacées, comme le concombre, le potiron ou encore la pastèque. Sa robe claire, souvent lisse, s'agrémente de plus en plus de dentelles et autres broderies plus ou moins fines destinées à le protéger des agressions extérieures (chocs, coups...). À ceux qui pensent que le melon lisse serait meilleur que le brodé, les melonniers français répondent qu'il n'en est rien : il s'agit bien du même type de fruit goûteux et savoureux !

Dès le mois de mai, le melon envahit peu à peu les étals français. Acheté chez le primeur ou en grande distribution, à déguster tout de suite ou dans quelques jours, bien le choisir relève du véritable défi. Pour éviter toute déception et ne plus vous retrouvez face à un beau et gros melon dont le goût rappelle plus celui de la citrouille, voici les règles à retenir et à appliquer au moment du choix :

- **la couleur :** les sillons doivent être

Salade de melon, avocats et mozzarella

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : – Difficulté :

1/2 melon	4 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 avocats	4 c. à soupe d'huile d'olive
200 g de mozzarella en billes	Sel, poivre
1 oignon rouge	

- Épluchez le melon, les avocats et l'oignon rouge.
- Taillez le melon en tranches, émincez finement l'oignon.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
- Ajoutez les tranches de melon et d'avocat, l'oignon émincé et les billes de mozzarella.
- Mélangez délicatement, gardez au frais avant de servir.

Astuce
Pour plus de goût, privilégiez une mozzarella de qualité comme la célèbre di Bufala.

Melon du Haut Poitou IGP

Verrine de perles du Japon et dés de melon charentais jaune

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 4 mn
Coût : – Difficulté :

1 melon	20 cl de lait
15 cl de crème liquide entière	20 cl de lait de coco
3 c. à soupe de noix de coco râpée	50 g de tapioca
	25 g de sucre

- Pour la crème de tapioca, faites cuire le tapioca dans une grande casserole d'eau bouillante 3-4 mn sans cesser de mélanger.
- Mélangez le tapioca cuit avec le lait, le lait de coco et le sucre. Laissez cuire à feu doux, sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Épluchez et épépinez le melon. Coupez-le en petits dés de 1 cm et réservez au frais.

Pour la mousse coco :
- Montez la crème liquide en chantilly à l'aide d'un batteur électrique. Ajoutez progressivement la noix de coco râpée.
- Dans des verrines assez larges, dressez la crème de tapioca refroidie, déposez ensuite une couche de dés de melon et terminez par une quenelle de chantilly à la noix de coco bien ferme et froide.
- Parsemez de noix de coco râpée.
- Servez les verrines immédiatement.

Astuce
Le tapioca peut être remplacé par de la semoule à grains moyens.

Verrine de perles du Japon et dés de melon charentais jaune

Melon Charentais Jaune

Salade de melon au coulis de fraises à la menthe

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Coût : – Difficulté :

1 melon du Quercy IGP
300 g de fraises
1 jus de citron
4 c. à soupe de sucre
10 feuilles de menthe

- Épluchez le melon, retirez les pépins, coupez-le en petits cubes.
- Lavez puis nettoyez les fraises.
- Mettez-les dans un récipient avec le jus de citron, le sucre, les feuilles de menthe et 3 glaçons. Mixez-les pour obtenir un coulis.
- Répartissez les cubes de melon du Quercy IGP dans 4 coupelles.
- Versez le coulis bien frais dessus, servez aussitôt.

Astuce
Ce dessert peut être accompagné d'un vin blanc doux ou d'un porto.

Melon du Quercy IGP

Magrets de canard aux melons charentais jaunes caramélisés

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn – Macération : 1h
Coût : – Difficulté :

2 melons
2 magrets de canard
1 citron
50 g de miel
20 g de beurre
1 étoile d'anis étoilé
Sel, poivre du moulin

Melon Charentais Jaune

- Évidez les 2 melons et coupez-les en petits dés.
- Mélangez les fruits dans le jus du citron, ajoutez le miel et la badiane, puis faites macérer pendant 1h.
- Quadrillez la peau des canards et faites-les cuire dans une poêle pendant 7 mn de chaque côté. Une fois cuits, gardez-les au chaud dans du papier d'aluminium.
- Faites cuire les dés de melon pendant 15 mn à feu doux pour qu'ils caramélisent.
- Ajoutez en fin de cuisson le beurre et laissez-le fondre avec le melon.
- Tranchez finement les magrets et répartissez-les avec le melon caramélisé sur chaque assiette.
- Salez et poivrez à votre convenance.

Astuce
Ce plat s'accompagne idéalement de riz blanc thaï.

bien marqués ;
- le poids : il doit être lourd, signe d'un fruit gorgé de sucre, nourri de la richesse de la terre et de la chaleur des rayons du soleil ;
- la maturité : lorsque le pédoncule du melon commence légèrement à se décoller, le fruit a atteint son stade de maturité optimum ;
- la fraîcheur : son épiderme doit être ferme ;
- le parfum : il doit sentir bon ! L'odeur se révèle au niveau du pédoncule et est un bon indicateur de la maturité du fruit.

Fruit multifacettes, le melon se prépare de bien des façons. Consommé nature, il suffit de le couper en tranches et d'en enlever les pépins ou pour épater vos convives, prélevez dans le fruit des billes de melon pour décorer vos plats. S'il se consomme le plus souvent nature, il peut aussi être accompagné d'autres ingrédients comme du jambon Serrano ou de Parme. Vous pouvez aussi lui passer un tour de moulin à poivre et l'accompagner de porto, sans toutefois le verser directement dans le fruit, ce qui pourrait ternir le goût de ce dernier.
Pour ce qui est de sa conservation, il faut éviter de le stocker au réfrigérateur car il a tendance à s'abîmer et à communiquer son odeur aux autres aliments. À défaut, placez-le dans le bac à légumes enveloppé d'un film plastique. Ainsi conservé, vous pourrez en profiter quelques jours.

Séverine Germain-Guéroult

100 % GRATUIT

VenteParfaite.fr

Achetez et vendez rapidement au meilleur prix

IMMOBILIER, AUTO, EMPLOI, MULTIMEDIA, PHOTO, VIDEO, BRICO, DÉCORATION, VÊTEMENTS, LOISIRS...

Achetez et vendez du neuf et de l'occasion

Le premier site gratuit de petites annonces

Mode d'emploi :

- Déposez votre annonce en 1 minute chrono sur http://www.venteparfaite.fr
- Publiez directement vos annonces depuis votre téléphone portable
- Vous cherchez quelque chose ? Recevez une alerte dès que le bien est disponible

Disponible sur App Store

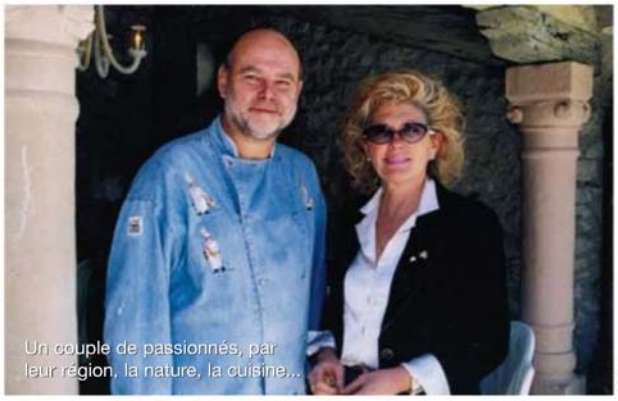
Application iPhone gratuite pour publier et rechercher des annonces directement depuis son téléphone

en partenariat avec Lafont presse les magazines positifs

Michel Trama et son Aubergade

L'Hôtel 4 étoiles – Restaurant Michel Trama a vu le jour en 1978 dans l'ancienne demeure de Raymond VII, comte de Toulouse.

En 2000, cette bastide du XIII[ème] siècle s'est vu totalement repenser par le décorateur Jacques Garcia. Au dire de la femme du chef, «*les grandes cheminées et l'effet un peu baroque donnent un résultat très gai*». Aujourd'hui, cet écrin d'exception, griffé Relais & Châteaux, mêle tissus soyeux et murs de pierres blondes, canapé aux pattes de lion et tomettes anciennes, enfilade de salons et majestueux escalier en chêne, patiné par le temps... Sans oublier les cours intérieures, les terrasses, la piscine, le jardin, le fumoir et le restaurant étoilé, nourrit de son potager, un pur produit du terroir et de l'amour que le couple Trama porte à la région.



Un couple de passionnés, par leur région, la nature, la cuisine...

DR

Un lieu... mais aussi une déco soignée signée Jacques Garcia.

Philippe Giraud / Apcius

Le chef en cuisine, au cœur de l'agitation.

Apicius/poligny

Une salle de restaurant alliant plaisir du goût et des yeux.

Philippe Giraud / Apcius

Chef par amour

Ex-champion de plongée et ancien étudiant en Art déco au sein de l'Atelier d'Ingres à Montparnasse, rien ne destinait Michel Trama à un avenir en cuisine. Il se tourne vers la création gastronomique lorsqu'il rencontre son épouse, Maryse, après qu'elle lui a demadé de choisir

Entrée

La sucette de foie gras de canard à la noisette

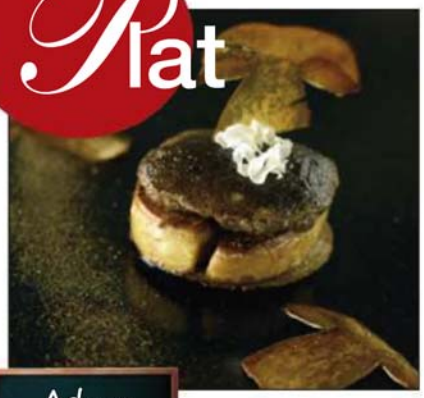
Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 1h
Marinade : 24h
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

1/2 lobe de foie gras de canard, soit 300 g
Graisse de canard en quantité suffisante
17 g de sel au kilo
3 g de poivre au kilo
0,2 g de muscade
100 g de noisette
4 bâtons pour sucettes

- Dénervez le lobe de foie gras et assaisonnez-le du sel, de la muscade et de poivre.
- Faites mariner 24h.
- Faites confire 1h dans de la graisse de canard.
- Au sortir, roulez des bouts de foie gras de 15 g environ dans de l'aluminium en leur donnant des formes cylindriques.
- Mettez au froid et réservez.
- Faites torréfier les noisettes à 170°C (Th.4-5) au four pendant 10 mn, sortez les peaux des noisettes, hachez-lez grossièrement et réservez.
- Pour le dressage, sortez le foie gras du froid et enfoncez au centre de chaque cylindre un bâton de sucette jusqu'à moitié. Ôtez le papier d'aluminium puis roulez chaque foie gras dans les noisettes. Présentez comme une sucette.

Astuce
Servez avec du pain grillé ou de fines tranches de pain d'épices grillés.

Plat



Hamburgers de foie gras aux cèpes et Ketcep

Pour 4 personnes – Préparation : 45 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

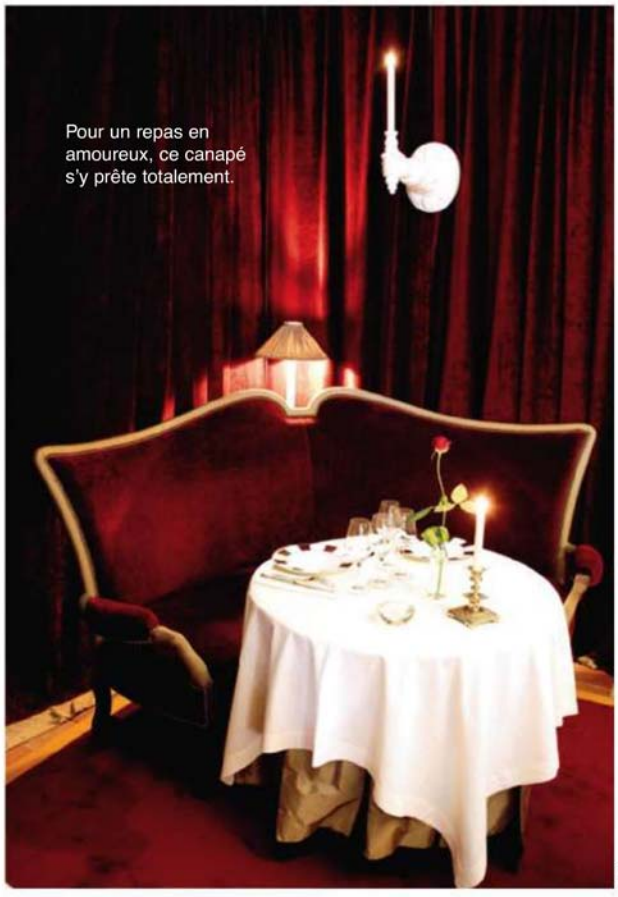
4 tranches de foie gras de 70 g chacune
7 gros cèpes de 12 cm de diamètre
2 pommes de terre
de 70 g chacune
Graisse de canard
Sel, poivre

Pour le Ketcep :
3 gros cèpes
20 cl de vin vieux
Graisse de canard
Sel, poivre

Pour la sauce hamburger :
200 g d'échalottes ciselées
1 demi-litre de vinaigre de Xérès
1 l de fond de canard

Astuce
À servir avec un vin de la région.

- Épluchez et lavez sous le robinet les 3 cèpes.
- Taillez-les en gros dés et faites-les sauter dans une poêle avec 1 c. à soupe de graisse de canard pendant 5 mn.
- Déglacez avec le vinaigre et faites réduire presque à sec.
- Mettez à chaud dans un mixeur et mixez jusqu'à obtention d'une crème, refroidissez et mettez dans une petite bouteille. Utilisez ce Ketcep pour accompagner le hamburger.
- Épluchez les pommes de terre, taillez des tranches de 1,5 cm d'épaisseur et les faites-les confire dans la graisse de canard pendant 15 mn.
- Épluchez et lavez sous le robinet les 4 cèpes restants. Séparez les queues des têtes, taillez les queues en petits cubes et faites-les poêler dans de la graisse de canard.
- Assaisonnez bien.
- Faites poêler également les têtes de cèpe dans de la graisse de canard.
- Faites poêler ensuite les tranches de foie gras de canard, bien assaisonnées, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.
- Pour la sauce hamburger, faites caraméliser les échalotes, déglacées au vinaigre en 3 fois, réduisez à sec.
- Mouillez au fond de canard et réduisez à consistance.
- Dans chaque assiette, mettez une tranche de pomme de terre confite, puis dressez les petits dés de queues de cèpe, ensuite une tranche de foie gras poêlée et terminez avec une tête de cèpe.
- Servez avec le Ketcep.



Pour un repas en amoureux, ce canapé s'y prête totalement.

DR

entre partir avec le Commandant Cousteau et elle. Michel Trama choisit l'amour. Maryse va l'initier au bon goût de la cuisine de famille. En 1974, Michel Trama et Maryse, son épouse, ouvrent, rue Mouffetard à Paris, leur premier bistrot : «Sur le pouce». Comme l'explique le chef, il s'est mis à la cuisine par nécessité. «*C'est parce que le chef de ce restaurant nous a quittés que Michel a pris la cuisine en main. Il s'y est découvert un véritable talent. C'est un autididacte qui n'a pas fait d'école et s'y est mis très très tard à 28 ans*», développe Maryse.

Leur petit paradis

En 1978, un coup de cœur les conduit jusqu'à Puymirol. L'Hôtel 4 étoiles – Restaurant Michel Trama voit alors le jour. «*En arrivant dans le Sud-Ouest, j'ai épousé la région*». Depuis, Michel Trama arpente les marchés du Lot-et-Garonne, à la recherche du meilleur et de l'inattendu. Si bien que sa cuisine exhale l'amour des produits naturels et de la vie. En 2004, sa pouesse d'artiste autodidacte a été récompensée par une 3ème étoile au Michelin et l'élection de Meilleur chef de l'année, par tous les chefs étoilés du guide Rouge. En 1993, Paul Bocuse lui a remis le titre de Chevalier de l'ordre du Mérite national.

Malgré tous ces honneurs, la cuisine de Michel Trama joue sur le naturel, la célébration des produits simples. «*Selon le temps, la saison, le marché et l'inspiration, les*

Dessert

Cristallines de pommes

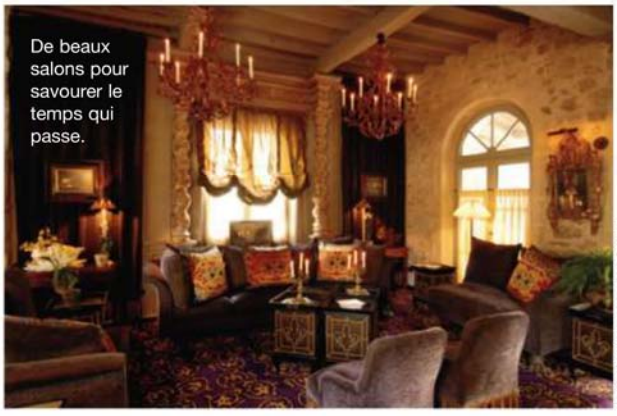
Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn – Cuisson : 1h45
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐⭐

2 pommes vertes (granny-smith)
500 g de sucre en poudre
4 boules de sorbets à la pomme verte
8 petites feuilles de verveine citronnelle
50 cl d'eau

- Lavez et essuyez les pommes. Ne les épluchez pas.
- Coupez-les ensuite en fines rondelles de 2 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline ou encore de la râpe à légumes.
- Dans une casserole, faites un sirop avec le sucre et 50 cl d'eau.
- Déposez les tranches de pomme dans le sirop et faites-les confire pendant 45 min à petits bouillons.
- À mi-cuisson, chauffez le four à 180°C (Th.5-6).
- Sortez les tranches de pommes confites avec une écumoire. Égouttez-les sur une grille puis coupez les rondelles de pomme en 2 afin d'obtenir des demi-cercles.
- Étalez-les sur une plaque et faites-les sécher pendant 1h à feu très doux, retournez-les à mi-cuisson ; elles doivent être croustillantes et transparentes.
- Au moment de servir, déposez au centre d'une assiette bien froide une boule de sorbet et reconstituez une pomme en plaçant verticalement les lamelles tout autour du sorbet.

Astuce

Vouc pouvez ajouter une note décorative en plaçant 2 petites feuilles de verveine sur chaque pomme.



De beaux salons pour savourer le temps qui passe.

Philippe Giraud / Apcius

Au bord de la piscine, sous les arbres... un avant-goût du bonheur.

Apicius / Poligny

idées de plats font leur petit chemin. J'aime par-dessus tout cuisiner les produits de proximité pour leur fraîcheur et leur qualité, d'ailleurs c'est aussi ce que j'aime manger : des légumes, des céréales». Les jours de congé, c'est Maryse qui se met aux fourneaux pour préparer à son mari, devinez quoi ? «*Surtout des légumes, du poisson, des céréales*».

Au cœur d'une région

La cuisine de Michel Trama peut se définir comme une cuisine du terroir revisitée. Et si vous voulez en apprendre un peu plus, rendez-vous aux Ateliers des sens, cours de cuisine à la carte sous les conseils avisés de Michel Trama, qui vous dévoile quelques-uns de ses plus beaux secrets... Si le chef n'y est pas, vous le croiserez peut-être dans son potager «bio». «*Nous l'appelons bio parce que nous n'utilisons aucun insecticides. Tout est fait avec des produits naturels. Nous avons une vingtaine de variétés de tomates, une trentaine d'herbes... tous ces produits sont pour nos clients*», explique Maryse. Il ne leur manque qu'un peu de terrain. Le chef, passionné de nature, sait mettre à l'honneur dans sa cuisine tous les légumes. La région est aussi riche en volaille. Le couple travaille avec le même fournisseur depuis plus de 30 ans. Ici, pour eux, c'est un peu comme la vallée du Nil, «*on a tout : les fruits, les volailles, les légumes. C'est un petit coin de paradis*». Tout en simplicité, comme les projets de Michel : «*Pas de projets ambitieux après toutes ces longues années de travaux, j'envisage seulement d'agrandir le jardin pour plus de produits pour nos clients*».

Virginie Legourd

Contact

Restaurant l'Aubergade
Relais & Châteaux
52, rue Royale
47270 Puymirol
Tél. : 05.53.95.31.46
www.aubergade.com

Gastronomie de caractère

Foie gras, brebis, roquefort, volailles, jambon sec, piments d'Espelette... peu de régions sont autant associées à leur cuisine et aux produits du terroir que le Sud-Ouest.

Elle s'appuie sur les contreforts montagneux des Pyrénées, s'enracine dans les terres de Gascogne avant de s'ouvrir sur l'Atlantique : la cuisine du Sud-Ouest offre des saveurs de caractère marquées par la rencontre terre-mer. L'art de vivre de cette belle région se confond avec l'art culinaire : pour preuve, l'essor du tourisme gastronomique. Là-bas, les plaisirs de la table se caractérisent autant par une cuisine savoureuse et familiale au quotidien que par des plats, des produits et des restaurants au raffinement extrême. Le canard gras, immédiatement associé à cette cuisine, par exemple, est servi pour son foie dans les hauts lieux de la gastronomie du monde entier. Délicieux en confit ou en magret, se mariant délicieusement avec le miel, on le retrouve autant sur les grandes tables que lors des repas entre amis.

Merveilleuses en entrée ou en plat, les recettes du Sud-Ouest, profondément ancrées dans leur terroir, reproduisent en bouche la grande variété qui les caractérise. En hors-d'œuvre, que dites-vous d'un bœuf gascon en carpaccio ? Cette viande originaire des contreforts pyrénéens et ariégeois, réputée pour sa tendreté, est Label Rouge depuis 2007... À moins de lui préférer une salade de gésiers de canard, un foie gras mi-cuit, un melon de Lectoure (Gers) ou encore, côté Atlantique, une chiffonnade de jambon de Bayonne 12 mois d'affinage... Pour le plat de résistance, la région recèle de produits de qualité qui, pour les plus typiques d'entre eux, ont bien souvent leur route ou leur musée... Les volailles élevées en plein air (poulet, chapon, oie...) sont bien évidemment à l'honneur, avec le canard au goût relevé mais aussi la très célèbre poule au pot originaire du Béarn et défendue par Henri IV. Pour les autres viandes, outre l'axoa de veau du Pays basque, la région est réputée pour ses sublimes races bovines, pour le porc noir gascon dégusté en boudin ou en jambon et

À savoir

Le sigle IGP (pour «Indication géographique protégée») que l'on trouve apposé au jambon de Bayonne désigne les produits agricoles et les denrées alimentaires dont les caractéristiques sont étroitement liées à une zone géographique, dans laquelle se déroule au moins leur production, leur transformation ou leur élaboration.

Magrets poêlés aux pêches et sirop de miel épicé

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

500 g de pêches bien mûres
4 échalotes
20 g de beurre
4 magrets de canard
2 c. à soupe de sirop de miel épicé
10 cl de porto
Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 150°C (Th.5-6).
- Pochez les pêches en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 1 mn, puis épluchez-les. Coupez-les en 2 puis ôtez les noyaux.
- Découpez les pêches en quartiers puis disposez-les dans un plat. Placez le plat dans le four encore chaud mais éteint.
- Épluchez les échalotes et émincez-les. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y fondre les échalotes. Réservez.
- Tailladez la peau des magrets de canard et faites-les cuire côté peau dans une poêle préalablement chauffée, salez et poivrez.
- Jetez la graisse et faites cuire les magrets sur l'autre face pendant 2 à 3 mn pour une cuisson saignante. Salez puis poivrez.
- Retirez alors les magrets de la poêle et couvrez-les d'une feuille d'aluminium pour les garder chauds.
- Déglacez la poêle avec le sirop de miel épicé, ajoutez les échalotes et le porto. Portez à ébullition et faites réduire jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse. Tranchez les magrets en fines tranches, arrosez-les de sauce et servez avec les pêches.

Astuce

Le magret de canard se déguste avec un vin rouge : Côte-de-Beaune, Saint-Émilion, Médoc, Cahors...

Moulin de Valdonne/ F. Edelmann

Hachis parmentier de canard

Nicolas Edwige

Pour 6 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 1h
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

1 kg de pommes terre, de type BF15, charlotte ou agata	150 g de graisse de canard	1 feuille de laurier
3 cuisses de canard confites	200 g de foie gras en conserve	1 branche de thym
8 gésiers de canard confits	50 g de chapelure	2 c. à soupe d'huile de colza
	2 gousses d'ail	1 noisette de beurre
	1 bouquet de persil plat	2 c. à soupe de gros sel
		Sel fin, poivre du moulin

- Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en 4.
- Plongez-les dans une casserole d'eau froide, ajoutez le gros sel, la branche de thym, la feuille de laurier, les 2 gousses d'ail en chemise légèrement écrasées et faites cuire à découvert 20 mn environ à bouillonnement. Égouttez.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Pendant la cuisson des pommes de terre, désossez les 3 cuisses de canard et coupez-les grossièrement au couteau, ainsi que les gésiers.
- Dans un saladier, écrasez les pommes de terre encore tièdes (le pilon perforé est tout indiqué) et incorporez petit à petit la graisse de canard attiédie. Ajoutez le canard et les gésiers hachés. Vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Dans un plat à gratin beurré, étalez une couche de ce mélange, puis des copeaux de foie gras (100 g environ), renouvelez l'opération en terminant par le mélange pommes de terre/canard.
- Recouvrez de chapelure mélangée avec le persil haché. Arrosez de 2 c. à soupe d'huile vierge de colza.
- Enfournez pour 40 mn puis servez.

Astuce
Servez ce hachis d'exception avec une salade croquante (scarole, frisée, endives...).

pour l'agneau des Pyrénées. En accompagnement, cette cuisine aime les accords sucrés-salés (miel, pruneaux d'Agen...) et les haricots. En témoigne le fameux cassoulet !

Côté fromages et desserts, le Sud-Ouest sait une fois de plus se montrer généreux. De fête gourmande en marché primé, d'une spécialité à l'autre, les gourmets y trouvent leur bonheur. Fromage de brebis des vallées d'Ossau et Iraty, une AOC défendue par une tradition pastorale ancestrale, cabécou du Lot-et-Garonne, fromages de la Trappe d'Echourgnac en Dordogne, tomme des Pyrénées, roquefort produit à partir de brebis de l'Aveyron depuis le XVII[ème] siècle... nombre de produits de notre patrimoine fromager sont nés sur ces terres. Pour conclure le repas, le fameux gâteau basque, le gâteau à la broche des Hautes-Pyrénées et le pastis gascon, proche parent de la tourtière aux pommes du Lot-et-Garonne, satisfont les appétits les plus insatiables.

Hélène Lepelletier

Chiffonnade de jambon de Bayonne à l'œuf mollet aux noisettes

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 8 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

4 tranches de jambon de Bayonne	60 g de noisettes
4 gros œufs	Huile
1 petit œuf	Sel

- Faites cuire les 4 gros œufs 5 mn dans de l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les aussitôt sous l'eau froide puis écaillez-les délicatement.
- Broyez les noisettes, mettez-les dans une assiette.
- Battez un petit œuf dans une assiette avec une fourchette.
- Passez délicatement les œufs mollets, l'œuf battu puis mettez-les dans les noisettes broyées.
- Faites frire les œufs 20 sec dans un bain d'huile bouillante puis égouttez-les ensuite sur un papier absorbant.
- Enroulez chaque œuf avec une tranche de jambon de Bayonne. Servez aussitôt avec une salade d'herbes.

Astuce
Accompagnez cette entrée d'un vin du Pays basque s'accordant à la charcuterie comme un Irouléguy rosé.

Pierre-Louis Viel et Valéry Drouet

Saveurs du Périgord

Vite prêts !

Comme là-bas

Un manchon de canard et une saucisse de Toulouse accompagnés de haricots lingots cuisinés à la graisse de canard et relevés d'une pointe d'ail... vous y êtes.
Raynal et Roquelaure, cassoulet de Toulouse, 3,60 € la boîte de 840 g.

Avec des légumes

Une mousse de brebis des Grandes Causses, pleine de tendresse... qui ne demande qu'à accompagner des aubergines ou des courgettes revenues à l'huile d'olive.
Lou Pérac, La Mousse de Brebis, 1,85 € environ la barquette de 125 g.

Touche finale

Pour donner à vos recettes une saveur du Sud-Ouest, il peut vous suffire de quelques pincées de ce sel. Sa couleur orangée relève les plats et en bouche, la pointe fruitée et corsée s'adoucit par le fondant du sel.
Cérébos, sel de Bayonne au piment d'Espelette, 2,86 € environ le tube de 500 g.

À savoir

Impossible de déguster les fromages de l'Ossau-Iraty sans elles ! Les cerises noires révèlent, intensifient, accompagnent le goût de cette spécialité fromagère. À essayer absolument en tartine sur les marchés avant de l'adopter en pot.
Bonne Maman, confiture de cerises noires, 1,85 € environ le pot de 370 g.

Des salaisons

Un peu relevé

Dès le XVIII[ème], au Pays basque, les jambons étaient frottés au piment d'Espelette pour leur assurer une meilleure conservation.

Delpeyrat, jambon de Bayonne frotté au piment d'Espelette, 3,75 € environ les 4 tranches de 100 g.

Grand format

Parce que le plaisir rime avec démesure, ces tranches de magret du Sud-Ouest se font les alliées des dîners raffinés et gourmands, comme des soirées improvisées.
Labeyrie, grandes tranches de magret de canard du Sud-Ouest, 5 € environ les 90 g.

Incontournable tradition

Élaboré dans la tradition basque, il bénéficie d'une IGP. Frotté et enfoui dans le sel, il s'affine ensuite 9 mois dans les caves du bassin de l'Adour. Tranché fin, il révèle ainsi tout son moelleux.

Aoste Sélection, jambon de Bayonne, 4,90 € environ les 100 g.

Spécialités de légumes

À fourrer !

La terre généreuse offre poivrons, herbes et pâturages au brebis. En leur hommage, mélangez fromage frais de brebis au basilic frais, farcissez-en ces poivrons déjà marinés et laissez refroidir 15 mn avant de déguster.
Géant Vert, petits poivrons grillés, 2,75 € environ le pot de 150 ml.

Le bon mélange

Tomates, poivrons, oignons, olives vertes... 1 kg de légumes comme si vous reveniez d'un marché du Pays basque. Il ne vous reste qu'à les préparer à votre sauce ou à vous inspirer des recettes traditionnelles de légumes de la région.
Picard, légumes à la basquaise, 4,90 € environ le sachet de 1 kg.

Les bons vins du pays du Sud-Ouest

Situé entre la Gironde et la frontière espagnole, le vignoble du Sud-Ouest couvre environ 45.000 hectares répartis sur pas moins de 12 départements.

Correspondant plus ou moins à l'ancienne province de Gascogne, la région viticole du Sud-Ouest offre une collection de cépages variés et uniques. Ici, les vignobles ont élu domicile le long des rivières (Dordogne, Lot, Tarn et Garonne) qui jalonnent la région. Rivières, qui ont toutes en commun de venir se jeter dans l'estuaire de la Gironde. Véritablement coincés entre terre, mer et montagne, les vignobles du Sud-Ouest proposent tous les styles de vin. De Bergerac à Jurançon, vins blancs secs, pétillants ou doux, rouges

Marc Lecomte, directeur de la maison Rigal

Quelle est la typicité des vins de la maison Rigal, et plus largement de l'appellation Cahors ?
La maison Rigal, à Cahors depuis 1755, valorise son savoir-faire historique dans cette appellation à travers 3 axes principaux : des vins de Malbec sur le fruit pour faire découvrir l'accessibilité de ce cépage sur ses terres d'origine, des vins de Cahors souples et équilibrés qui gagnent à être connus et des vins plus traditionnels et de terroir qui reflètent toute la typicité de ce vignoble exceptionnel. Mais Rigal, c'est aussi la passion des cépages endémiques du Sud-Ouest. Notre travail contribue à la préservation des traditions de culture, de vinification et d'élevage.

Essentiellement rouge, l'appellation dispose tout de même de quelques cépages blancs. Pourquoi une telle omniprésence du rouge ?
L'AOC Cahors est exclusivement une appellation de rouge. Mais le vignoble est également celui des vins de pays du Lot qui existent sur les 3 couleurs : rouge, rosé et blanc. Nous travaillons essentiellement notre offre rouge en VDP Lot et en Cahors car c'est sur cette couleur que notre savoir-faire est historique. Notre offre de vins blancs se concentre essentiellement sur la Gascogne, où nous avons un attachement particulier.

Pourriez-vous nous parler de ces quelques cépages blancs ?
Nous faisons notamment redécouvrir le Colombard, originaire du Sud-Ouest, en vin de pays des Côtes de Gascogne, à travers un vin exclusif, qui se distingue par sa robe brillante et légèrement dorée. Le nez dévoile la complexité aromatique du cépage, notamment à travers des notes florales telles que la fleur de buis. Les arômes frais se confirment ensuite en bouche lors de la dégustation avec des dominantes de fruits de la passion. On a pour cela travaillé sur une sélection unique, les parcelles sélectionnées sont situées sur des coteaux argilo-calcaires, au nord du vignoble gascon et bénéficient d'un ensoleillement maximal. On a ici l'exemple d'un vrai vin plaisir, avec une démarche unique.

Comment et avec quoi apprécier les vins de Cahors à leur juste valeur ?
En ce qui concerne Cahors, les consommateurs doivent aujourd'hui redécouvrir les vins de ce vignoble qui ont beaucoup évolué ces dernières années. C'est pour cette raison que nous avons lancé une cuvée unique, Les Terrasses, un vin rond, fruité et bien équilibré, synthèse de l'ensemble des terroirs du vignoble de Cahors, et résultant d'une démarche en amont unique. Cahors s'apprécie à sa juste valeur quand les a priori sont mis de côté : on est aujourd'hui sur des vins de qualité qui ne renient pas leur typicité. L'accessibilité de notre vin Les Terrasses se découvre aussi bien avec des salades qu'avec des viandes grillées ou rôties ! C'est ça, le Cahors d'aujourd'hui !

Adossée à plus de 130 hectares de vignes au sein de l'appellation Cahors et propriétaire de châteaux prestigieux, Rigal a développé un savoir-faire dans l'élaboration de vins de terroir qui reflètent parfaitement le potentiel de l'appellation.

Studio de Marsan-Bernard Barritaud

Étendus sur une douzaine de départements, les vignobles du Sud-Ouest donnent naissance à plus d'une vingtaine d'appellations.

souples ou solides, c'est toute une palette de goûts uniques et variés.

Dans ce paysage viticole aux multiples facettes, on trouve des cépages traditionnels mais aussi quelques-uns venus du Bordelais voisin. En effet, si le Cabernet-Sauvignon et le Sauvignon Blanc sont cultivés dans certains secteurs du Sud-Ouest, plusieurs variétés anciennes ont la caractéristique de n'être présentes nulle part ailleurs. Ainsi, les cépages Négrette, Duras, Tannat, Malbec et autres donnent toutes leur personnalité aux vins rouges, les Colombard, Mauzac, Manseng, Courbu, Baroque donnent naissance à des vins blancs secs et moelleux aux qualités exceptionnelles.

Vins en AOC

- Béarn
- Bergerac
- Buzet
- Cahors
- Côte de Bergerac
- Côtes de Duras
- Côtes de Montravel
- Côtes du frontannais
- Côtes du marmandais
- Floc de Gascogne
- Gaillac
- Gaillas
- Premières Côtes
- Irouléguy
- Jurançon
- Madiran
- Marcillac
- Monbazillac
- Montravel
- Pécharmant
- Pacherenc du
- Vic Bilh
- Rosette
- Saint-Mont
- Saussignac

Pleins de caractères, les vins du Sud-Ouest se déclinent en rouges, blancs, secs, moelleux et pétillants.

- **Les vins rouges :** les plus connus sont le Cahors, le Madiran, les Côtes de Fronton et l'Irouléguy. Élaborés à partir d'un assemblage de Tannat, Malbec et Cabernet, ces vins possèdent un nez épicé et se montrent puissants et structurés en bouche tout en déployant de riches tanins. Ce sont des vins de garde. Ces vins accompagnent idéalement les plats typiques des localités de la région : cassoulet, confits et canard dans tous ses états. Les Côtes de Duras et Buzet produisent, eux, des vins plus légers qui ne sont pas sans rappeler certains vins du Bordelais. Côté service, il s'apprécie entre 16 et 18°C.
- **Les vins blancs secs :** les meilleures productions sont celles provenant des appellations Montravel, Gaillac et Jurançon. Le Jurançon offre souvent des notes de fruits exotiques, de pêche ou poire, acacia, il possède un bon équilibre en bouche et se montre assez léger. Les Montravel se montrent assez proches de leur voisin Bordelais de l'Entre-Deux-Mers. Les Gaillac sont issus du cépage Mauzac et donnent des vins agréables aux parfums floraux et de pomme verte. Ces derniers s'accompagnent volontiers des poissons de rivière présents dans la région : truite, sandre, saumon de l'Adour ou encore des écrevisses. Devant, comme tout blanc sec, être bu frais, ils se servent à une température comprise entre 6 et 8°C.
- **Les vins mousseux :** Gaillac produit des vins effervescents selon la méthode traditionnelle (certains producteurs optent, eux encore, pour une méthode rurale) à base de Mauzac. Ils se rapprochent un peu des crémants de Limoux en méthode traditionnelle, possèdent un parfum de pomme caractéristique du cépage Mauzac. On les sert généralement à la même température que les vins blancs secs, à savoir entre 6 et 8°C.
- **Les vins blancs moelleux et liquoreux :** parce que la région de Monbazillac possède un climat très proche de celui du Sauternais, il est donc logique que la pourriture noble s'y développe également. Cette région produit de

très bons vins liquoreux, dont certains n'ont rien à envier aux produits du Sauternais. Les autres régions qui produisent des vins liquoreux ou moelleux n'ont pas le climat adéquat pour le développement du botrytis, c'est donc par la méthode du passerillage et de vendanges tardives que la concentration en sucre est obtenue. Les meilleurs produits se trouvent dans la région de Jurançon, ces vins possèdent des parfums de vanille, de miel, fruits confits et se montrent fins et élégants. La petite appellation du Pacherenc du Vic Bilh propose également beaucoup de bons vins, proches de ceux du Jurançon. Ces moelleux et liquoreux s'accordent parfaitement avec les nombreuses préparations à base de foie gras, autre spécialité de la région.

ET L'**ARMAGNAC !**

C'est ici, au cœur de la Gascogne, que la production de la plus ancienne eau-de-vie de vin se perpétue. Obtenu par la distillation de vin blanc dans un alambic armagnacois, vieilli de longues années en fûts de chêne, l'armagnac est proposé sous forme d'assemblage ou en millésimes. AOC depuis 1936, il demeure une recette artisanale, produite en quantités limitées, un savoir-faire d'antan que les vignerons s'attachent à respecter.

Vin de Lune

Pour les Vin de Lune, les raisins sont cueillis à la fraîcheur du petit matin. Jean-Luc Baldès a voulu ainsi reproduire le Vin de Lune du XVII[ème] siècle quand les paysans récoltaient les raisins la nuit pour soustraire une partie de la récolte du Seigneur et ainsi lui verser moins d'impôts. Jean-Luc Baldès a voulu innover et élaborer un moelleux de la région de Cahors sur un sol propice à la culture du blanc. Servi frais entre 10-12°C, ce vin couleur brillant et limpide rappelant l'or se déguste en apéritif, sur des toasts de foie gras ou sur un foie poêlé agrémenté de fruits légèrement caramélisés, des fromages bleus ou encore des desserts fruités. Si sa dégustation peut se faire dès à présent, il peut encore passer une vingtaine d'années en cave.

Clos Triguedina, Le moelleux du Clos 2007, 21 € environ la bouteille de 50 cl.
Les Poujols, 46700 Vire-sur-Lot. Tél. : 05.65.21.30.81

Cahors

Créée en 1976, cette cuvée haut de gamme de l'appellation Cahors a vu le jour pour rendre hommage à l'empereur Probus qui, en l'an 280, fit replanter en Quercy la vigne arrachée en l'an 96 sur l'ordre de l'Empereur domitien. 100% Malbec, ce vin à la robe rouge sombre, violacée et aux notes de fruits noirs subtilement boisés, se révèle parfait pour accompagner des spécialités du Quercy telles que le confit, les magrets, l'agneau fermier, la côte de bœuf, le cassoulet, les fromages (reblochon, cantal, comté...). Servi jeune entre 16 et 17°C, il doit pour être apprécié, être décanté 1h avant le service. Vin de garde par excellence, c'est au fil des années qu'il renouvellera son véritable caractère.

Clos Triguedina, Probus 2007, 29 € environ la bouteille.
Les Poujols, 46700 Vire-sur-Lot. Tél. : 05.65.21.30.81

Fronton

Issu d'un assemblage 50% Négrette, 50% Cabernet Franc, Syrah et Gamay, ce Fronton a bénéficié des conditions climatiques exceptionnelles. En effet, l'année 2008 fut singulière de par sa très belle arrière-saison. Cela a permis aux raisins de parfaire leur maturité sans compromettre l'équilibre de ce rosé, notamment grâce au contraste des températures entre le jour et la nuit. À la robe d'un rose framboise, franche et brillante et d'une complexité aromatique fruitée et florale, la bouche est rafraîchissante et ronde, la finale est longue. Ce rosé concentré brillera à l'apéritif mais aussi en accompagnement de charcuterie et viandes blanches grillées. En été, essayez-le avec une plancha de chipirons, de moules ou de coquilles Saint-Jacques... c'est un rayon de soleil !

Château Bouissel, Rosé 2008, 5 € environ la bouteille.
200, chemin du vert, 82370 Campsas.
Tél. : 05.63.30.10.49

Fronton

Ce Fronton est issu d'une vigne dont les rangs sont découverts au printemps et recouverts au début de l'été. Les vendanges mécaniques sont réalisées très tôt le matin pour que les raisins conservent tout leur potentiel aromatique. Quant à la fermentation, elle se termine sur une température proche de 29°C dans le but d'obtenir une structure équilibrée. Le résultat est un vin frais, souple et élégant, dont la robe rubis aux reflets violacés révèle des arômes de violette, cassis et réglisse. Devant être bu jeune et très convivial, ce vin se fait l'ami des viandes, des fromages doux mais aussi de la cuisine exotique et pleine de soleil. Certains palais se revissent de ce Fronton au moment de l'apéritif.

Château Bouissel, La Négrette de Bouissel 2009,
7 € environ la bouteille.
200, chemin du vert, 82370 Campsas.
Tél. : 05.63.30.10.49

Cahors

La maison Rigal a créé Les Terrasses pour faire découvrir les richesses exceptionnelles de cette région. Le vignoble de Cahors est implanté pour une grande partie sur les terrasses alluviales du Lot. La maison Rigal, experte des vins de Cahors, a sélectionné les meilleures parcelles de cet ensemble de terroirs pour créer une cuvée représentative de leur typicité. Les Terrasses est un Cahors de Terroir 2007 séducteur et agréable, s'inscrivant dans la tradition d'élaboration des vins de Cahors tout en se démarquant par son profil gustatif moderne. Fruité, voluptueux, très bien équilibré entre des tanins fins et souples et des arômes ronds, ce vin convient parfaitement pour accompagner des plats cuisinés (traditionnels ou épicés), des viandes grillées ou en sauce ainsi que les plateaux de fromages.

Maison Rigal, Les Terrasses 2007, 4 € environ la bouteille.
Château Saint Didier Parnac, 46140 Parnac.
Tél. : 05.65.30.70.10

Cahors

Ce vin se distingue par sa robe brillante et légèrement dorée. Le nez dévoile la complexité aromatique du Colombard, notamment à travers des notes florales telles que la fleur de buis. Les arômes frais se confirment ensuite en bouche lors de la dégustation avec des dominantes de fruits de la passion. Le travail réalisé par la maison Rigal révèle le côté mûr du cépage et l'élevage mené apporte rondeur et ampleur au vin. Le Colombard se déguste en apéritif, en accompagnement de salades, de mets de poissons et de desserts aux fruits.

Maison Rigal, Le Colombard, 4,50 € environ la bouteille.
Château Saint Didier Parnac, 46140 Parnac.
Tél. : 05.65.30.70.10

Cahors

Situé sur la commune de Vire-sur-Lot, le vignoble du château Croze de Pys se déploie sur des sols siliceux et silico-argileux. C'est de cette complexité de terroirs qu'il tire toute sa personnalité. Afin d'assurer une bonne finition biologique, la fermentation malolactique est surveillée. Dès que celle-ci est terminée, le vin est soutiré et maintenu en cave inox pour que les premiers froids de l'hiver accentuent les décantations et précipitations naturelles. D'une belle couleur rouge intense, ce vin se caractérise par un nez frais et élégant, une bouche agréable, ronde, chaleureuse, régulière et homogène avec un fruit bien présent. Côté conservation, il peut aisément passer 5 à 6 ans en cave.

Château Croze de Pys, Malbec 2007, prix nc.
46700 Vire-sur-Lot. Tél. : 05.65.21.30.13

Gaillac

Ce vin blanc a vu le jour à la Cave de Labastide de Lévis en 1957 et s'affirme aujourd'hui comme produit de tradition régionale. Le Perlé révèle les arômes floraux et d'agrumes de ce vin sec d'une grande finesse. Servi frais, il est idéal à l'apéritif et accompagne merveilleusement les poissons et les fruits de mer. Superbe robe jaune paille aux nuances vertes, brillantes, aux jolies et fines bulles si caractéristiques. Nez très frais aux arômes mûrs de fruits blancs et d'épices. Bouche très élégante et fraîche, magnifiée par les fines bulles perlantes qui soulignent son caractère rafraîchissant et en font un vrai et délicieux vin de plaisir ! Notez que cette cuvée 2009 est médaillée d'or au concours des vins de Paris en 2010.

Cave Labastide, Le Perlé Esprit 2009, 4,15 € environ la bouteille.
81150 Marssac-sur-Tarn. Tél. : 05.63.53.73.73

Gaillac

Ce cépage est récolté à la main, à maturation optimale. Stabulation au froid 10°C. Issu uniquement de jus de premières gouttes, le vin de base est élaboré dans les chais comme un blanc sec. La fermentation s'effectue sous contrôle de température, stoppée à 34 g de sucres résiduels par filtration tangentielle. Côté note de dégustation, l'ensemble est très friand, agréable, fruité avec des notes de pomme verte, poire acidulée, bonne fraîcheur. En finale, la légère sucrosité rappelle le fruit. Un mousseux brut qui se boit agréablement à l'heure de l'apéritif en famille ou entre amis. Pour retrouver tous les arômes, il doit être servi frais entre 7 à 8°C.

Domaine de Labarthe, Méthode Ancestrale, 8,10 € environ la bouteille.
Lieu-dit Labarthe, 81150 Castanet.
Tél. : 05.63.56.80.14

Gaillac

Issus de cépages 100% Loin de l'œil, les raisins sont récoltés en surmaturité, à la main, après un tri sévère à la vigne. Après un pressurage pneumatique lent à basse pression, la fermentation est lente en fûts de chêne respectant ainsi le gras, le fruité et révélant les notes confites, raisinées du vin. Vin blanc doux à la robe dorée brillante, larmoyante, au nez intense et fruité aux notes confites et mielleuses, la bouche est ample, fruitée, confite avec bon équilibre alcool-sucre. À l'apéritif ou pour accompagner un dessert, il se sert très frais (7-8°C). Sa structure bien équilibrée permet de le garder de nombreuses années en cave.

Domaine de Labarthe, Les Grains d'Or, 11 € environ la bouteille.
Lieu-dit Labarthe, 81150 Castanet.
Tél. : 05.63.56.80.14

C'est l'été dans l'assiette

Tartines de la mer

Matelote aux langoustines, Rougail de saumons sauvages, Noix de Saint-Jacques à la poulette, Escabèche de sardines ou Marinière de daurade aux coquillages, choisissez vos fines rillettes à tartiner sur du pain frais !

À la table de Mathilde, Les Tartinables, à partir de 4,40 € environ le pot de 80 g.

Notre sélection de «saveurs» à ne pas manquer !

Dur de résister

Délicieusement dorés et fondants à cœur, ces rochers à la noix de coco apportent une note exotique à vos pauses gourmandes.

Le Ster, Rochers à la noix de coco, 1,55 € environ le sachet de 200 g.

Soupe espagnole

À l'apéritif, en entrée ou en plat principal, le Gazpacho de légumes rafraîchit toute la famille avec son subtil mélange de tomates, poivrons, concombres, ails et oignons.

Pressade, Gazpacho, 2,80 € environ la brique de 1 litre.

L'autre chipo

À l'heure du barbecue, épatez vos convives avec des saucisses 100% pur bœuf. Existe en nature, aux herbes de Provence ou aux échalotes et oignons cuisinés.

Tendre et plus..., 6 saucisses de bœuf, 3,10 € environ.

Gorgé de soleil

Issu de croisements naturels, ce fruit est garanti sans pépins, sucré, frais et juteux à souhait. Son format mini (1 à 2,5 kg) le rend plus facile à transporter et à déguster.

Mini, Pastèque Bouquet, 1,50 à 3 € environ.

Pur fruit

Juteuse, sucrée et délicatement parfumée, la quetsche est sublimée en sorbet. Délicieuse en dessert, elle l'est aussi avec le foie gras, les viandes ou le fromage.

Carte d'Or, Sorbet Plein Fruit Quetsche, 3,30 € environ la barquette de 1 litre.

À découvrir

Dans les champs

Avez-vous déjà goûté à l'onctuosité d'un yaourt au lait de chèvre ? Soignon vous propose 3 recettes au lait entier sur lit de framboises, de pêches ou de myrtilles. Un vrai plaisir champêtre !

Soignon, Yaourt au lait de chèvre, 1,90 € environ les 2 x 125 g.

Sur le pouce

Herta lance une gamme de sandwichs Le Bon Paris, le jambon fin et gourmand. Au pain complet, les 6 recettes mettent en scène crudités, beurre, jambon fumé, tomates, œufs ou fromage frais.

Herta, sandwich Le Bon Paris, à partir de 1,65 € environ.

Farandole

De saison

Invitez le soleil à table avec cette moutarde aux fins morceaux de concombre, pulpe d'ail et pincée d'aneth. Pleine de fraîcheur, elle révèle les viandes et poissons cuits au barbecue.

Clovis, moutarde au concombre, à l'ail et à l'aneth, 2,80 € environ le pot de 200 g.

Chaud devant !

Composée de tomates, de petits morceaux d'oignon et de poivrons rouges, relevée d'ail, d'épices et de plantes aromatiques, la Hot Chili Sauce doit sa spécificité et son piquant au piment mexicain «jalapeno».

Heinz, Hot Chili Sauce, 1,75 € environ le tube de 250 g.

Salade gourmande de rougets rôtis

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

Vinaigrette balsamique	4 c. à soupe de pignons de pin
12 filets de rouget	1 bouquet de persil plat
8 quartiers de tomates confites	1 oignon rouge
20 olives noires dénoyautées	150 g de mesclun
	Fleur de sel

- Dans une poêle antiadhésive chaude et sans matière grasse, colorez à votre convenance les pignons de pin sans cesser de remuer. Réservez ensuite sur une assiette.
- Préparez un mélange aromatique : détaillez les tomates en petits cubes, concassez grossièrement les olives, ciselez finement l'oignon rouge et le persil plat. Mélangez le tout dans un petit bol avec 3 c. à soupe de vinaigrette balsamique.
- Placez les filets de rouget côté peau sur une poêle antiadhésive chaude, avec un filet d'huile d'olive. Laissez cuire à feu moyen 3 à 4 mn sans les retourner. Pendant ce temps, assaisonnez d'huile d'olive et de fleur de sel votre salade de mesclun. Dressez-la sur les assiettes.
- Déposez les filets de rouget légèrement superposés les uns sur les autres devant le bouquet de salade. Répartissez généreusement votre mélange aromatique sur le tout. Parsemez de pignons de pin grillés et de persil ciselé.

Astuce

Évitez les pignons de pin asiatiques qui peuvent altérer votre goût pendant plusieurs jours.

Eric Reithler

Assaisonnement de chef

Toujours à portée de main, les vinaigrettes biphasées Puget ne contiennent ni arôme artificiel ni émulsifiant. Elles contiennent 20% d'huile d'olive et ont été inventées par le chef Éric Reithler. Balsamique Tomates Séchées, Xérès Figue ou Citron Thym, chacune des 3 recettes s'harmonise avec vos poissons, viandes et salades d'été.

À conserver au réfrigérateur. ***Puget, vinaigrettes biphasées, 2,70 € environ la bouteille de 33 cl.***

de sauces

À l'orientale

Ail, cumin, piment, poivre blanc, coriandre et ciboulette associés à la moutarde douce donnent à cette sauce d'indéniables saveurs orientales. Onctueuse, elle accompagne les viandes blanches, l'agneau et le mouton.
Bénédicta, Sauce Kebab, 1,95 € environ les 260 g.

Avec l'accent

Toutes les harmonies du Sud s'entremêlent dans cette recette d'Aïoli, savante émulsion d'ail et d'huile. Son secret tient à la pincée de basilic et de poivre noir concassé. Un véritable régal avec un saumon à la plancha ou une salade de fruits de mer.
Maille, Aïoli, 1,50 € environ le pot de 200 g.

Un goût d'Afrique

Cette sauce sud-africaine est en édition limitée jusqu'au 31 août. Douce et épicée, au jus de pomme et curry, elle se déguste avec les viandes blanches grillées ou cuisinées et avec les crudités.
Devos & Lemmens, South African Jambo, 2,55 € environ le tube de 300 ml.

Bollywood touch

À base de fromage blanc, cette sauce indienne contient une touche de gingembre et de curry associée à la fraîcheur de la coriandre. C'est à ces épices qu'elle doit son goût relevé et exotique.
Lesieur, Sauce Indienne, 1,90 € environ le pot de 170 g.

Penne au pistou et Tête de Moine AOC

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

1/2 Tête de Moine AOC	20 g de pignons de pin
1 paquet de penne	8 cl d'huile d'olive
1/2 botte de basilic thaï effeuillé	12 tranches de chorizo ibérique
4 tiges d'ail	8 tiges de fleur d'ail

- Émincez les tiges d'ail. Mixez le basilic thaï avec les tiges d'ail, les pignons de pin et l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Dans le même temps, plongez les penne dans de l'eau bouillante salée, laissez cuire al dente puis égouttez.
- Découpez en très fines tranches le chorizo.
- Mélangez dans une casserole les penne avec le pistou, en variant la quantité selon les goûts. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Grillez 5 sec les tranches de chorizo, dans une poêle très chaude.
- Réalisez les rosettes de Tête de Moine AOC avec une girolle.
- Repartissez les penne dans 4 assiettes, disposez le chorizo grillé et les fleurs d'ail puis déposez les rosettes de Tête de Moine AOC.

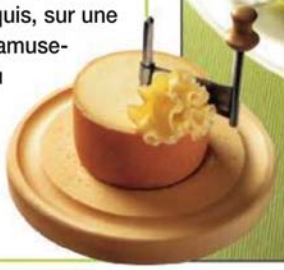
Astuce

À déguster avec un Müller-Thurgau (Riesling X Sylvaner), un Chardonnay ou un Pinot Noir.

Les fromages de Suisse

Le fromage qui frise

Seules 9 fromageries fabriquent la Tête de Moine AOC, ce fromage d'été suisse à la pâte mi-dure et lisse. Installé sur sa girolle, le jeu de la lame métallique, en rotation sur sa pâte, sculpte d'élégantes rosettes à la forme onduleuse. Ainsi, se révèlent tous ses arômes exquis, sur une salade, en amuse-bouches ou dans un sandwich. *Tête de Moine AOC.*



Forza ***Italia***

Ce bleu italien au goût typique et crémeux se déguste aussi bien sur un plateau de fromages qu'en cuisine sur des pizzas, des pâtes... *Galbani, Gorgonzola, 1,80 € environ la portion de 150 g.*

PLUS

Le choc de la douceur

Nouveau venu dans la gamme Magnum Temptation, ce bâtonnet glacé allie la délicate saveur vanille à la gourmandise des fruits rouges, le tout sous une fine couche de chocolat croquant et intense. *Magnum, Temptation Fruit, 3,80 € environ les 3.*

Comme avant

Entre le dessert gourmand et la glace, la Laitière a décidé de ne pas choisir. Elle revisite les parfums de notre enfance avec cette crème glacée aux fruits rouges façon crumble. Un savant mariage de vanille, fraises, framboises et myrtilles surmontées d'éclats croustillants de pâte sablée. *La Laitière, Vanille Fruits Rouges façon Crumble, 3,80 € environ.*

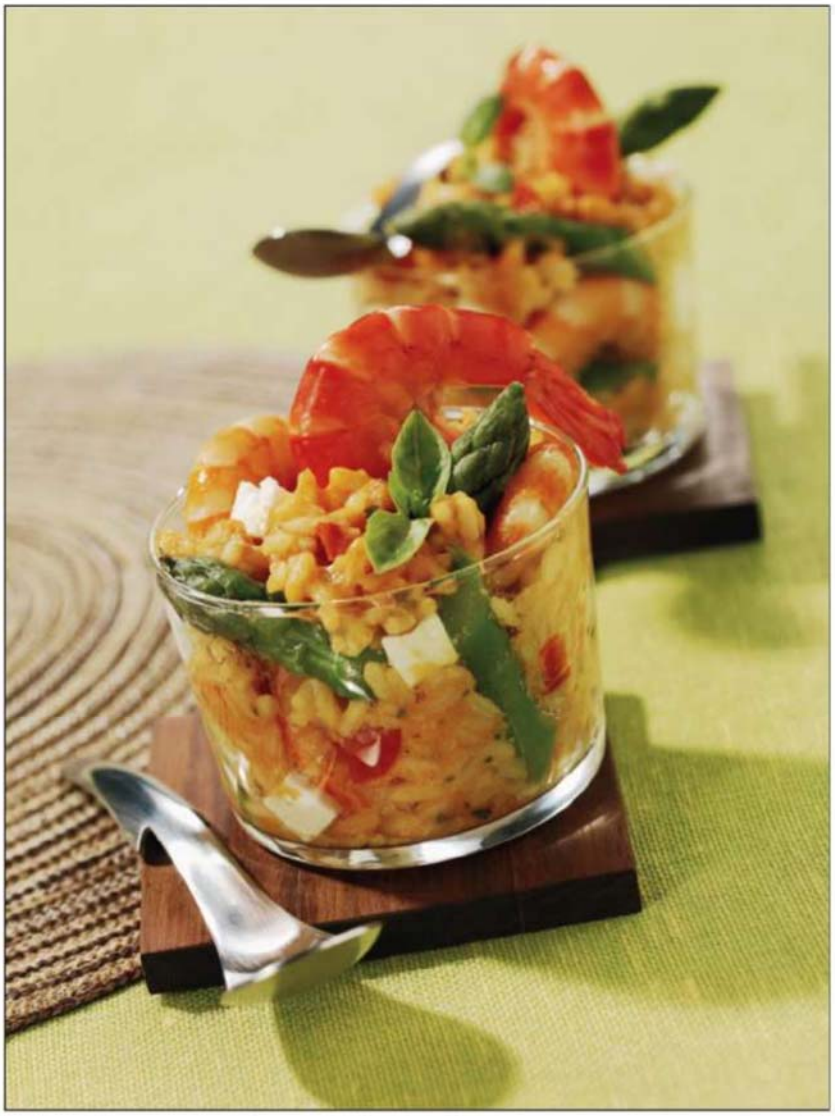
Risotto crevettes, feta, asperges et tomates

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

6 asperges vertes
200 g de riz long cru
1 sachet de sauce façon Risotto Tomates, Basilic et Origan
400 g de grosses crevettes décortiquées
100 g de feta
200 ml d'eau
1 c. à café d'huile

Astuce
Pour gagner du temps, remplacez les crevettes par des pétoncles.

- Faites cuire le riz 15 mn dans l'eau bouillante. 5 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les asperges coupées en 3.
- Poêlez les crevettes avec un peu d'huile.
- Égouttez le riz et renversez-le dans la casserole. Ajoutez l'eau, le contenu du sachet, les crevettes poêlées et les asperges puis mélangez.
- Faites cuire sur feu doux 3 mn en mélangeant. Ajoutez les dés de feta, mélangez et servez.



Comme **en Italie**

Si vous ratez systématiquement votre risotto ou que vous n'avez pas le temps de surveiller la cuisson du riz pendant de longues minutes, optez pour les sauces prêtes à l'emploi. Il vous suffit de napper votre riz blanc avec ces recettes Champignon Fromage ou Tomates, Basilic et Origan et le tour est joué !
Maggi, Sauce façon Risotto, 0,90 € environ le sachet pour 4 personnes.

À découvrir

Fines lamelles

Pour vos buffets et entrées d'été, pensez au carpaccio de bœuf. Celui-ci est servi dans des petites coupelles, accompagné d'une marinade à l'huile d'olive, au basilic et au parmesan.
Picard, 6 mini-carpaccios de bœuf, 5,50 € environ la boîte de 125 g.

Saveurs iodées

Mélange de poisson et de fromage frais, ces 2 recettes à étaler sont délicieuses à l'apéritif sur des crackers et autres petits pains grillés.
Coraya, Thon & St Môret ou Saumon & St Môret, 2,45 € environ le pot de 140 g.

Légume **croquant**

XXL et 100% doux, ce cornichon est parfaitement adapté à la réalisation de sandwichs, burgers et tartines originales. Son petit goût unique rappelle celui du fameux cornichon à l'américaine.
Amora, Croq'Sandwich, 2,60 € environ le bocal de 330 g.

Plaisirs glacés

L'été ne serait pas vraiment l'été sans les glaces et les sorbets... Dans une coupe, un cornet ou sur un bâtonnet, découvrez de nouvelles saveurs en les réalisant vous-même !

Turbines et sorbetières

- **Doublement gourmande**

Cette turbine à glace possède 2 cuves amovibles en inox pour préparer 2 parfums distincts en même temps grâce à une technologie brevetée : révolutionnaire !
De'Longhi, turbine à glace ICK8.000, 600 € environ.

- **Petite mais efficace**

Hypercompacte, cette sorbetière d'une capacité de 1,2 litre se place dans le congélateur 8h avant de commencer la préparation. Ensuite, la glace est prise en moins de 30 mn.
White & Brown, sorbetière Raspberry, 40 € environ.

- **Comme un pro**

Grâce à son groupe réfrigérant, cette turbine à glace refroidit les ingrédients tout en les mélangeant de façon continue pour un résultat impeccable.
Mathon, turbine à glace pro Lagrange, 510 € environ.

- **La plus chic**

Lookée en chromé, cette sorbetière simple à utiliser est dotée d'une cuve à placer la veille au congélateur (10 à 12h). Le jour J, les préparations sont onctueuses en 20 mn !
Magimix, Le Glacier 1,5 litre chromé, 130 € environ.

À la vanille, au chocolat, à la fraise, à la noix de coco, au citron, à la pistache, à la mangue, au melon, pralinées... les adultes comme les enfants raffolent des glaces et autres sorbets aux goûts et aux couleurs acidulés. Valeurs sûres du dessert, les délices glacés sont tout aussi appréciés à l'heure du goûter. Le seul désavantage de cette gourmandise rafraîchissante et légère est que l'on se méfie des ingrédients qui la composent : trop de sucre et de sirop, émulsifiants (les «E» que l'on retrouve sur les étiquettes), gélifiants... Impressionnez vos convives en leur offrant des glaces faites maison ! C'est une excellente façon de sélectionner des ingrédients sains et de maîtriser les quantités. Les enfants sont ravis, les adultes aussi.

Avec ou sans sorbetière ? Telle est la question ! Cet appareil, avec sa cousine la turbine à glace, est un très bon investissement si vous comptez

Délices Glacés – Valéry Guedes/ Natacha Arnoult

Glace à la noix de coco

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

20 cl de lait
180 g de sucre en poudre
40 cl de lait de coco en boîte
125 g de noix de coco en poudre

- Mettez tous les ingrédients dans une casserole. Faites bouillir et maintenez l'ébullition 5 mn à feu doux.
- Laissez refroidir puis passez au chinois ou, de préférence, à la centrifugeuse afin de bien extraire la matière grasse et l'arôme.
- Remettez 50 g de noix de coco râpée prélevée de la partie centrifugée pour conserver en bouche le plaisir des petits morceaux de coco.
- Placez votre mélange dans une turbine à glace. Mettez sur position «Turbine et refroidissement» puis laissez turbiner environ 20 mn.
- Arrêtez, ouvrez la machine et goûtez à la cuillère si la texture vous convient : la glace ne doit pas être trop molle, sinon des paillettes vont se former.

Recette extraite de Délices glacés intenses, Martine Lambert et David Batty, Solar Éditions.

Astuce
Servez les boules dans une coupe et accompagnez leur saveur exotique de cubes d'ananas.

En un tour de main

Cette préparation vous offre l'opportunité de réaliser des glaces sans sorbetière. Mélangez vos fruits et un sachet de la préparation, mixez le tout pendant 4 mn et placez au congélateur pendant 6h !
Alsa, Ma Glace Maison, 2,50 € environ.

De'Longhi

préparer et déguster des crèmes glacées très souvent. Les sorbetières récentes comprennent une cuve à accumulation de froid amovible qu'il faut placer au congélateur de 8 à 24h puis sortir au moment de la confection. Ensuite, il suffit de verser la préparation dedans, de mettre la machine en route afin qu'elle brasse et refroidisse le tout et 30 mn plus tard, le dessert est prêt à être dégusté ou à être placé dans le congélateur. La turbine à glace effectue la tâche tout aussi efficacement, avec un pouvoir refroidissant plus fort : sa cuve à elle n'a pas besoin d'être placée au congélateur. Elle est équipée d'un groupe réfrigérant. Par conséquent, elle est nettement plus chère. Les 2 appareils ont le rôle de brasser la préparation pour éviter la formation de cristaux de glace. Vous pouvez vous en passer en confectionnant votre dessert un jour à l'avance et en le plaçant dans un récipient au congélateur. Anticipez la formation de cristaux en mixant le sorbet dès qu'il commence à prendre. Il faut répéter l'opération plusieurs fois pour obtenir un résultat onctueux.

Si les recettes varient, elles s'appuient toutes sur des ingrédients ultra-simples. Celles des sorbets sont proches des smoothies : mixez des fruits avec un jus de citron, passez le tout au chinois, incorporez la moitié de sucre, puis placez dans la sorbetière ou dans un récipient à congélation jusqu'à obtention d'un dessert vitaminé. Les glaces, elles, sont faites à partir de jaunes d'œufs, de crème ou de lait que l'on parfume au chocolat, à la vanille... Il faut battre les jaunes d'œufs à la main, verser le lait porté à ébullition, mélanger jusqu'à ce que les jaunes blanchissent, puis remettre sur le feu jusqu'à épaississement, à la manière d'une crème anglaise. Certaines recettes simples ne nécessitent même pas de cuisson ! À vous de tester et de varier les plaisirs en inventant vos propres parfums. Fraise-banane, au yaourt avec coulis de framboises... Laissez libre cours à votre imagination. Ce conseil vaut aussi pour la présentation : en coupe, avec coulis de fruits, de chocolat, chantilly, caramel, fruits frais ou dans un cornet pour rappeler des souvenirs d'enfance.

Hélène Lepelletier

Matériels utiles

Chaud-froid
Grâce à ses 4 lames en inox, cet appareil mixe les fruits et légumes de manière homogène pour concocter les mélanges à sorbets. L'hiver, sa résistance permet de cuire directement les soupes !
Siméo, Thermoblend PC 280, 149 € environ.

Grand et fort
Ce blender 6 lames de grande capacité (1,75 litre) propose 4 vitesses et une touche slow pour mélanger sans mixer. Parfait pour préparer la base des délices glacés.
Krups, blender YY8.503, 170 € environ.

Valeur sûre
Composé à 95% de matériaux recyclés, ce fouet écolo et d'excellente résistance aux températures élevées (220°C) est le compagnon idéal pour confectionner la base de votre crème glacée.
Tefal, fouet Enjoy, 3,60 € environ.

C'est dans la boîte
Descendez en dessous de zéro en toute sécurité avec ces boîtes congélation Grand Froid. Leur revêtement intérieur «ColorControl» améliore la résistance aux taches.
Tupperware, boîte Grand Froid 1,3 litre, 11 € environ.

Toute grille dehors

Symbole de convivialité, organiser un barbecue est l'occasion de réunir famille et amis autour de quelques délicieuses grillades. Pour une cuisson parfaite, l'appareil doit être choisi intelligemment.

Tout en **design**

Avec sa grille de cuisson et son cendrier amovible, le One-Touche Deluxe est la star de sa catégorie. Il dispose de 2 paniers à charbon qui permettent de répartir le combustible et un thermomètre intégré au couvercle. Ses lignes courbes et son allure séduisante en font un article indispensable à une barbecue party.
Weber, barbecue One-Touch Deluxe, 400 € environ.

Sobre et **élégant**

Le modèle PG 8523, d'une puissance de 2.300 W, est doté d'une grille et d'une résistance amovible pour un nettoyage des plus faciles. Il est également pourvu d'un coupe-circuit de sécurité qui arrête la résistance dès qu'elle est enlevée de l'appareil.
Son bac à eau garantit moins de fumée et moins d'odeur.
Severin, barbecue PG 8.523, 60 € environ.

Destination de voyage

Panama est un barbecue traditionnel au charbon de bois, sobre, fonctionnel et très facile à déplacer. Le cuisinier apprécie sa planche de travail frontale, toujours très pratique pour poser les plats. Pour une cuisson parfaite et réussie, la grille est réglable sur plusieurs hauteurs et de multiples positions sont proposées pour la broche. Enfin, la cuve en fonte emmagasine très bien la chaleur et ne se déforme pas.
Invicta, barbecue Panama, 135 € environ.

Modèle **haute couture**

Équipé de 2 brûleurs circulaires indépendants et d'un brûleur latéral, le Paris Deluxe 570 est un modèle à gaz haut de gamme. Son châssis en acier avec revêtement poudreux dispose de 4 roues de guidage qui permettent de le déplacer aisément. Quant à l'allumage, rien de très compliqué, il est électrique !
Outdoorchef, barbecue Paris Deluxe 570, 800 € environ.

Grandeur **nature**

Design minimaliste, lignes épurées et structure en inox pour le Manhattan de Kemper. Côté caractéristique, l'appareil comprend 5 brûleurs en acier inox, une double surface de cuisson en fonte et un couvercle à ouverture coulissante.
Kemper, barbecue Manhattan, 849 € environ.

Petit mais costaud

- **L'intelligence en cuisine**

Le Multipro Excel s'adapte à tous, cuisiniers débutants ou confirmés, grâce à 2 touches qui permettent d'accéder à toutes ses fonctions. D'une puissance de 1.200 W, il possède un corps et une poignée du bol en métal, une centrifugeuse en métal, un mixeur en verre et une mini-cuve en verre. Pratique et polyvalent, il permet de réaliser des préparations de manière très facile.
Kenwood, Multipro Excel, 400 € environ.

- **Cuisson maîtrisée**

Le nouveau cuiseur vapeur de Krups offre une visibilité parfaite pendant la cuisson grâce aux bols et couvercles en verre trempé ultrarésistants aux chocs.
La cuisson des aliments est constante même après ouverture du couvercle pour ajouter des ingrédients . Il possède un mode de cuisson des aliments surgelés.
Krups, cuiseur vapeur, 250 € environ.

- **Frites croustillantes**

D'une puissance de 1.000 W, cette friteuse est dotée d'une cuve de 1,5 litre. Démontable, de la cuve au panier en passant par le couvercle et la poignée, elle se nettoie facilement. Elle possède un hublot sur le couvercle pour vérifier la bonne marche de la cuisson. Enfin, elle renferme un filtre antiodeurs.
Solac, Ideal 1.000 Professionnal, à partir de 40 € environ.

Cuisson ibérique

Très en vogue depuis quelques années, la plancha est une excellente alternative à la cuisson barbecue. Pour une cuisine savoureuse et sans fumée, c'est l'accessoire indispensable des grillades party.

Comme un pro

- De la magie dans la cuisine

Le multicuiseur Délicook est le premier appareil culinaire qui intègre un système de chauffe tridimensionnel aux multiples avantages. Il permet ainsi de préserver les saveurs en ajustant automatiquement la température. Il diffuse de manière homogène la chaleur émise par le fond et les parois puis restituée par le couvercle vers les aliments. Enfin, il aide à faire des économies d'énergie en ne fonctionnant que le temps nécessaire à la cuisson.
Siméo, multicuiseur Délicook, 250 € environ.

- Tout-en-un

Le Fait Maison est un robot qui dispose de 5 fonctions de base pour une plus grande variété de recettes. Il est ainsi capable de préparer et de cuire le pain, le riz, les yaourts, le fromage blanc ou encore de réaliser de délicieuses confitures. Simple d'utilisation, son tableau de bord électronique permet de choisir le programme en fonction des préparations. Pratique, son hublot-bouchon aide à visualiser le degré de cuisson et à ajouter des ingrédients.
Lagrange, robot Fait Maison, 160 € environ.

- 5 fruits et légumes

La centrifugeuse Acapulco possède un moteur puissant et une grande vitesse de tours pour obtenir des jus de fruits frais en un clin d'œil. Son tube d'alimentation est extralarge pour limiter au maximum la préparation des fruits. Il suffit juste en effet de les rincer et de les couper en 2. Jus et cocktails de fruits en deux temps trois mouvements, elle a tous les atouts pour prendre soin de vous.
White & Brown, centrifugeuse Acapulco, 60 € environ.

- Au petit déjeuner

Finies les tartines trop grillées. Le grille-pain Glass Touch sélectionne, en un tour de main, le niveau de grillage souhaité et propose une fonction surélévation des toasts en fin de cuisson. Grâce à ses 7 positions, ceux-ci sont toujours parfaits. Tactile, son pilotage se fait par un simple toucher tactile pour encore plus de précision.
Russell Hobbs, grille-pain Glass Touch, 150 € environ.

En grande **quantité**

La Plancha Mania 75 de 75 cm de large en fonte émaillée propose une très grande surface de travail pour régaler jusqu'à 15 convives. Pour cela, elle est munie de 3 brûleurs indépendants. Particulièrement robuste, elle résiste aux chocs thermiques.
Eno, Plancha Mania 75, 750 € environ.

Gastronomie au jardin

Cet appareil comprend une plancha, un support et un chariot pour être facilement déplacé dans tous les coins du jardin. Véritable cuisine ambulante, il dispose d'un plan de cuisson rainuré pour faire des grillades de chefs. L'inox qui le compose garantit une hygiène parfaite et une incroyable facilité de nettoyage.
Pla.Net, plancha et chariot, 1.050 € environ.

Pour votre **plus grand bonheur**

Rio est une plancha ultra-efficace. Sa large plaque de cuisson, divisée en 2 zones contrôlables indépendamment, permet une maîtrise totale de la répartition de la chaleur. Quant à son capot, il assure une cuisson ultrarapide tout en réservant au chaud les aliments déjà cuits.
Primagaz, plancha Rio, 210 € environ.

La cuisson **au gaz**

D'une puissance de 3.000 W, ce modèle tout en inox fonctionne au gaz avec une large plaque de cuisson en fonte. Elle est ainsi capable de faire cuire la viande ainsi que l'ensemble des aliments fragiles qui ne supporte pas la cuisson au barbecue. C'est l'indispensable pour les soirées entre amis ou en famille dans le jardin.
TomPress, plancha gaz, 190 € environ.

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

80 magazines à découvrir en

ENTREPRENDRE

L'ESSENTIEL DE LA PSYCHO

CREATION D'ENTREPRISE

CÉLÉBRITÉ

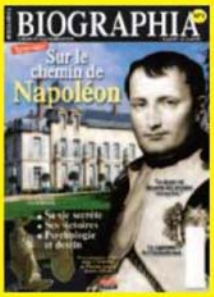
LE MAGAZINE

LE FOOT MARSEILLE

LE MAGAZINE DES LIVRES

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE



BIOGRAPHIA

SANTÉ REVUE SENIORS

FÉMININ SANTE

Actuellement chez votre

ABONNEZ-VOUS
MAGAZINE OU DIGITALE

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❒ Entreprendre	20 nos	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❒ Franchise & Business	12 nos	47 €	~~58,80~~ €
❒ Placements magazine	8 nos	44 €	~~55,20~~ €
❒ Création d'entreprise magazine	6 nos	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
❒ Argent & Patrimoine	8 nos	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
❒ S'enrichir magazine	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Emploi & Carrière	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
Pour réussir sa vie active			
❒ Question Pratique	12 nos	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
❒ Célébrité magazine	6 nos	23 €	~~28,80~~ €
❒ Art de vivre	8 nos	42 €	~~52 €~~
CUISINE			
❒ Cuisine magazine	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisine revue	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Cuisine	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisiner au jour le jour	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Pratique Cuisine	6 nos	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❒ La revue pour Cuisiner	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
❒ Cuisine spécial Mer	8 nos	32€	~~39,60~~ €
❒ Cuisiner spécial Desserts	8 nos	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❒ Question Psycho	8 nos	32 €	~~38,40~~ €
❒ Féminin Santé	8 nos	32 €	~~39,60~~ €
❒ Bio&nature magazine	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Santé revue	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Psycho	12 nos	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
❒ L'essentiel de la Psycho	8 nos	38 €	~~47,20~~ €

VIE PRATIQUE			
❒ Astro revue au jour le jour	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
❒ Pourquoi magazine	12 nos	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
❒ Pratique magazine	8 nos	95 €	~~118,40~~ €
❒ Vive la Vie	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Ecologie Pratique	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ Consommer fûté	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
MAISON-DÉCO			
❒ Féminin Déco	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❒ Maison revue	8 nos	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
❒ L'essentiel de la Déco	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Jardin magazine	8 nos	32 €	~~39,60~~ €
❒ Maison revue Verte	8 nos	44 €	~~55,20~~ €
❒ Maison revue Campagne	8 nos	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❒ Maison Revue Brocante	8 nos	38 €	~~46,40~~ €
Brocante, récup, vintage			
❒ Féminin Maison	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
❒ L'essentiel de la Moto	8 nos	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
❒ L'essentiel de l'auto	12 nos	38 €	~~46,80~~ €
❒ Automobile revue	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ Automobile revue 4x4 SUV	8 nos	44 €	~~55,20~~ €
INFORMATIQUE			
❒ Micro revue	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ Question Micro	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ Les dossiers de Micro revue	8 nos	38€	~~47,20~~ €
❒ L'essentiel de la Micro	8 nos	38 €	~~47,20~~ €

kiosques ou par abonnement Entreprendre

PHILOSOPHIE PRATIQUE

FRANCHISE & BUSINESS

MICRO REVUE

EMPLOI & CARRIÈRE

LE FOOT HEBDO

ANTIQUITÉS PRATIQUE

SCIENCE MAGAZINE

POURQUOI MAGAZINE

SPÉCIAL REPORTAGE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

FEMININ PSYCHO

marchand de journaux

FOOT

❒ Le Foot	26 n°s	38 €	~~41,60~~ €
L'hebdo du monde du football			
❒ Le Sport	12 n°s	38 €	~~45,60~~ €
❒ La Gazette des Transferts	12 n°s	34 €	~~42,00~~ €
Le magazine 100% transferts			
❒ Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)	12 n°s	38 €	~~47,40~~ €
Au choix : ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Marseille ❒ Sud-Ouest			
❒ Foot revue	8 n°s	25 €	~~30,40~~ €
Le foot des stars			
❒ Le Foot magazine	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
Les portraits des plus grands joueurs			
❒ Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
❒ Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
❒ Le Foot Clubs Magazines	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
❒ Lyon ❒ Marseille ❒ Paris ❒ St Etienne			

IMMOBILIER

❒ L'essentiel de l'immobilier Maisons & Propriétés	6 n°s	43 €	~~53,40~~ €

INFO & CULTURE

❒ Science revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
❒ Science magazine	8 n°ss	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
❒ L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
❒ La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
❒ Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
❒ Le Magazine	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
❒ Spécial reportage	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €

ANIMAUX

❒ Spécial Chiens	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Spécial Chats	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €

Nos magazines en numérique

sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Entreprendre

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

*** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.*

Bon à découper

❒ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_]
Expire le [_][_] [_][_]
Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_][_][_]
Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)
80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

Rosé, c'est branché !

C'est le grand retour du vin de rosé. Cette fonction rafraîchissante n'empêche pourtant pas le raffinement et l'élégance des crus.

Côtes du Luberon

Le rosé 2009 du château de la Dorgonne trahit son mode de production familial. Vendangé à la main, profitant d'un environnement éthique excluant tous produits chimiques, ce vin est «saigné» dans les cuves. Composée à 50% de Grenache, fruité, et à 50% de Cinsaut, très fin, cette cuvée s'habille d'une robe affichant un rose pâle élégant. En bouche, vous retrouvez cette fraîcheur, ainsi que du fruit, ponctué d'une belle finale acidulée. Un rosé doux comme sa teinte, à consommer avec des mets aux saveurs raffinées, comme un fruit de mer.

Château La Dorgonne, Rosé 2009 AOC Côtes du Luberon, 7 € environ la bouteille.
84240 La Tour-d'Aigues
Tél. : 04.90.07.50.18

Bordeaux Rosé

Le château Lafon-Rochet nous livre sa toute première cuvée de rosé, joliment surnommé Lafon-Roset. Celui-ci n'a rien d'un coup de sang. Fruit d'une longue réflexion, il est né du pari de Michel et Basile Tesseron de faire un rosé à la manière des Côtes de Provence : vinifier des raisins rouges, comme des blancs. La récolte s'est fait à la main, avec exactement la même attention que pour les vins de Lafon-Rochet. C'est un rosé de pressurage direct dont la vinification et le goût se rapprochent plus des blancs que des rouges. La bouche est vive, fraîche et bien équilibrée, on y retrouve des arômes de pamplemousse, de pêche et un final rond et net. Ce vin s'accorde avec des huîtres, des coquilles Saint-Jacques ou des langoustines.

Château Lafon-Rochet, Lafon-Roset 2009, 100% Cabernet-Sauvignon, 5 € environ la bouteille.
33180 Saint-Estèphe
Tél. : 05.56.59.32.06

Corbières

Voici un rosé typique de la convivialité estivale. Grâce à son caractère, ce représentant de l'AOC Corbières accompagne la cuisine aux accents méditerranéens ou exotiques : gambas à la plancha, sardines grillées, piquillos farcis à la morue ou encore poulet curry-coco. En effet, au nez, ce vin né d'un alliage de Grenache, Cinsaut et Syrah dévoile des notes de fruits rouges. La robe révèle une jolie couleur saumonnée, à la fois brillante et gourmande. En bouche, il exprime alors à la fois de la complexité aromatique, de la vivacité, de la puissance, de la rondeur, de la fraîcheur et de l'acidité, comme tout rosé de table. Le caractère et la fonction de ce cru se résument finalement en un seul mot : con-vi-via-li-té.

Château de Lastours, Rosé 2009, 6,20 € environ la bouteille.
11490 Portel-des-Corbières
Tél. : 04.68.48.64.74

Vacqueyras

Les vins de l'AOC Vacqueyras respirent tous le mistral et le soleil... Au sud de la vallée du Rhône et au pied des Dentelles de Montmirail, ces crus dévoilent des rosés frais, extrêmement fruités, et ils embaument les arômes méditerranéens. Ce Rosé 2009 du domaine de La Ligière apporte une pierre supplémentaire à l'originalité des vins locaux. Créé en 2008 par un jeune couple, le domaine est cultivé en agriculture biologique et entame une conversion biodynamique. Limpide et brillante, cette cuvée 2009 révèle des arômes de violette et de petits fruits rouges. En outre, le Domaine de La Ligière ose l'originalité avec une bouteille à la forme audacieuse et design. Bref... ce cru devrait ravir les amateurs de vin à la recherche de nouvelles sensations.

Domaine La Ligière, Rosé 2009, Grenache et Syrah, 8 € environ la bouteille chez les cavistes.
84190 Beaumes-de-Venise
Tél. : 04.90.46.53.45

Costières de Nîmes

Habitué des notes plus qu'honorables au Parker pour ses blancs et rouges, le château Mas Neuf a aussi vu son rosé récompenser par de nombreux guides. La cuvée Compostelle 2009 ne devrait pas déroger à la règle. Réalisé à partir de Cinsaut (60%), Mourvèdre (30%), Roussanne (5%) et de Grenache blanc (5%), ce rosé profite de l'expérience des vignes, vieilles de plus de 30 ans, poussant sur les galets rhodaniens du sud des Costières. Le résultat ? Une robe rose aux reflets ciel, des senteurs de fruits rouges sauvages et des fleurs blanches. S'y ajoutent de douces notes d'agrumes en bouche. À déguster avec du turbot, de l'agneau ou simplement une tapenade en apéritif.

Château Mas Neuf, Compostelle Rosé 2009, 10 € environ la bouteille.
30600 Gallican
Tél. : 04.66.73.33.49

Collioure

La robe grenadine laisse deviner un rosé fleuri sentant bon le sud de la France. Le parfum confirme cette première impression avec des notes de fraise, de framboise et de pamplemousse rose. En bouche, vous retrouvez les mêmes fruits et agrumes avec une pointe de garrigue. Parfait pour accompagner un gaspacho ou du poisson à la plancha. L'acidité et la fraîcheur de ce vin viennent de la maturité précoce du raisin et des vendanges débutées dès le 20 août pour l'ensemble de l'AOC Collioure, réalisée à la main, évidemment, sur ce paysage fait de terrasses où la mécanisation reste impossible.

Cave de l'Abbé Rous, Cuvée des Peintres 2009, 7,30 € environ la bouteille chez les cavistes.
56, avenue Charles-de-Gaulle
66650 Banyuls-sur-Mer
Tél. : 04.68.88.72.72

Côte de Provence

Un rose pâle cristallin, aux lueurs saumonées... voilà une robe qui invite le dégustateur, laissant imaginer une douce fraîcheur. Ce cru classé offre un nez fin minéral aux douces senteurs de fruits de la passion. En bouche, cette cuvée Éloge, rosé de la presqu'île de Saint-Tropez issu de l'assemblage de Cinsaut, Grenache et Mourvèdre, devient de façon plus surprenante volumineux et charnu, aux arômes de fleur de pêcher et d'agrumes. Avec une acidité non dissimulée. Ces caractéristiques en font un accompagnement idéal de fruits de mer, comme les calamars, ou de rougets. Son fort parfum d'agrumes l'aide également à se marier avec du melon, voire certains plats de cuisine asiatique, plutôt vietnamienne.

Domaine de la Croix Cru Classé, cuvée Éloge Rosé 2009, 13 € environ la bouteille chez les cavistes.
83420 La Croix Valmer
Tél. : 04.94.95.01.75

Côtes du Ventoux

Ce mélange de Grenache (80%), Syrah (10%) et Cinsaut (10%) offre un rosé à la robe foncée et saumonée. La couleur appelle les fruits rouges... et le nez le confirme. En bouche, ce TerraVentoux prend des arômes citronnés, exprime sa minéralité et la fidèle fraîcheur acidulée des rosés. Cette cuvée, par son caractère, se déguste soit seule en apéritif, soit avec des grillades de poisson ou avec des plats d'agneau sentant bon les herbes provençales et le thym. Côté producteur, si la maison TerraVentoux n'existe que depuis 2003, elle est née de «l'assemblage» des caves des roches blanches de Mormoiron et de la montagne rouge de Villes sur Auzon.

TerraVentoux, Rosé 2009, 5 € environ la bouteille chez les cavistes.
www.terraventoux.fr.

Marsannay

Située à une dizaine de kilomètres au sud de Dijon, Marsannay est le seul village viticole bourguignon dont l'appellation s'applique aux vins rouges, rosés et blancs. C'est cependant pour la qualité de ses rosés que ce village situé à l'extrémité nord de la Côte de Nuits est reconnu. Ce rosé 100% Pinot Noir est élevé en cuves puis mis en bouteilles précocement pour conserver le fruit d'origine. D'une belle robe saumon, son fruit est typé Pinot rosé (Pinot Noir vinifié rosé) avec une dominante de fraise et de notes épicées. Il offre ensuite beaucoup de corps en bouche, avec un petit grain de Pinot. Attention : ne le consommez-le pas en dessous de 12°C, au risque de bloquer les sensations aromatiques. Et n'attendez pas pour le déguster, dans sa jeunesse, dès cet été.

Albert Bichot, Marsannay Rosé 2009, 12,50 € environ la bouteille.
21202 Beaune Cedex
Tél. : 03.80.24.37.37

Mâcon Rosé

Si l'on connaît bien le Mâcon Blanc, le même en rosé fait encore figure de curiosité. N'hésitez pas à le tester. Car, dès la première dégustation, son nez aux notes de petits fruits rouges et sa bouche fraîche et fruitée convainquent les amateurs de rosé de caractère. Sans oublier cette magnifique robe pétale de rose. Issue de cépages 100% Gamay, cette cuvée accompagne les grillades de viandes, volailles ou poissons, en étant servi à 10°C. La cave de Charnay-lès-Mâcon, créée en 1929, est spécialisée dans les vins du Mâconnais et du Beaujolais. Elle vient de fêter ses 80 ans et regroupe aujourd'hui 70 sociétaires.

Cave de Charnay-lès-Mâcon, Mâcon Rosé 2009, à partir de 4,80 € la bouteille.
71850 Charnay-lès-Mâcon
Tél. : 03.85.34.54.24

Un été de goût

Certaine révolution

Dernier-né des Single Malt Glenfiddich, le Rich Oak 14 ans est élaboré avec un processus de fabrication unique qui consiste à finir le malt en fûts de chêne neufs. Ce whisky possède un nez aux notes épicées de chêne et de vanille vibrante mariées à des arômes d'abricot, de raisin et de fruits secs, alors que sa bouche est surprenante, vive et épicée. Enfin, la note finale est chaude et longue, marquée par le chêne.
Glenfiddich, whisky Rich Oak 14 ans, 27 € environ.

Goût à la française

1664 met à portée de main le patrimoine français avec ces 3 nouvelles boîtes collector en série limitée. En effet, la marque illustre ses cannettes par 3 décors éphémères : le Mont-Saint-Michel, l'arc de Triomphe et le château de Chambord. De quoi susciter la curiosité des amateurs du bon goût qui peuvent collectionner ces nouveaux packagings tout en buvant une boisson rafraîchissante.
1664, cannettes édition collector, 4,10 € le pack de 4 x 50 cl.

Été «Kulte»

Cet été, Malibu habille sa bouteille blanche iconique en «Kulte». Ce contenant révèle un univers acidulé, coloré et énergique. Le graphisme enlevé, les couleurs vives mettent en avant l'exotisme unique de Malibu et expriment la richesse des saveurs et la variété des cocktails possibles avec cet alcool. Il s'agit d'une mixologie riche et novatrice. Cette bouteille est en vente uniquement dans les enseignes Monoprix.
Malibu, Malibu by Kulte, 10 € environ.

Escale marine

Ce Talisker est un Single Malt écossais iodé, à la puissance aromatique très appréciée des palais les plus avisés. Pour cette édition, il se pare d'un sac marin qui souligne son origine insulaire. Il peut faire office de cadeau original pour séduire tous les amateurs de whiskies en quête de sensations fortes, surtout avec son palais aux saveurs d'orge maltée.
Talisker, Talisker 10 ans, 30 € environ.

Nom évocateur

Knockando Richly Matured, c'est avant tout le secret d'une maturation dans 2 types de fûts différents : les Sherry et les Refill Bourbon casks. Ainsi, il a une couleur ambrée, un nez expressif, un palais avec une attaque tranchante intense et une finale longue.
Knockando, Richly Matured 15 ans, 34 € environ.

Un apéritif estival

Sensations nouvelles

Avec sa nouvelle gamme aromatisée, Pacific invite au voyage des saveurs intenses. Chaque escale vous transporte dans les délices de contrées lointaines. Ainsi, venez déguster la passion, la noix de coco et la menthe pour un été rafraîchissant.
Pacific, gamme Pacific aromatisée, 4,50 € environ la bouteille de 100 cl.

Design vintage

Cet été, la bouteille Ricard est proposée avec une offre cadeau inédite : design vintage garanti grâce à d'anciens logos Ricard qui revisitent le décor du fameux verre ballon. Toutefois, il faut faire attention car il s'agit d'une série limitée.
Ricard, bouteille et verre Ricard, 17,30 € environ.

Édition spéciale

En hommage à l'ancêtre de la famille Lillet, la maison Lillet lance la Réserve Jean de Lillet Rouge 2006. Nuancé par des notes confites d'épices et de fruits rouges, cet apéritif se distingue par sa délicatesse aromatique. Voilà de quoi faire un peu d'histoire.
Lillet, Réserve Jean de Lillet Rouge cuvée 2006, 20 € environ.

Fort caractère

Plus de 60 ingrédients forgent la personnalité du Pastis Henri Bardouin. Il est fin, aromatique et désaltérant. Ce pastis de grande tradition est aujourd'hui un acteur important de la dégustation nouvelle puisqu'il s'accorde avec le poisson, les grillades et de nombreux desserts.
Henri Bardouin, Pastis, 19 € environ.

Griffe **inimitable**

Eristoff Gold, à la saveur racée et authentique de caramel, hérite de tout le savoir-faire de la marque. En hommage à la famille Eristhavi de Racha, il s'habille d'une robe princière aux reflets ambrés, une teinte née du regard du loup et de l'embrasement de la forêt géorgienne, à la lueur de la lune rousse. Par ailleurs, son nez est riche et fumé tandis que son goût est moelleux et racé dévoilant des notes de vanille.
Eristoff, Eristoff Gold, 12 € environ.

Destinée aux coktails

Très équilibré, fruité et des plus onctueux, le Cassis Lejay est la valeur sûre des crèmes de cassis. Couleur rubis profond, cette crème est élaborée avec toute la passion et le savoir-faire de la maison Lejay-Lagoute. Ainsi, elle procure le meilleur du fruit sélectionné par la marque. Ce spiritueux se révèle être l'allié indispensable de tous les rigoureusement cocktails pour éblouir famille et amis durant vos petites soirées cet été.
Lejay-Lagoute, crème de cassis Lejay, 5 € environ.

Flacon d'exception

Cognac Frapin dévoile un élixir de choix, un trésor précieusement conservé depuis 20 ans : le Château de Fontpinot millésime 1989 – 20 ans d'âge. Réplique des cognacs d'antan, son caractère flamboyant et sa richesse aromatique confèrent à ce millésime une personnalité unique. Pour habiller ce flacon rare, Frapin a imaginé un canister marron glacé gainé façon cuir à l'esprit voyageur et dandy.
Cognac Frapin, Château de Fontpinot millésime 1989 – 20 ans d'âge, 68 € environ.

Venue d'ailleurs

Tout à la fois rafraîchissante, bio et antioxydante, cette bière au thé vert parfumée au yuzu se révèle être une boisson inédite. Unique dans sa composition, Iki Beer offre des saveurs jusqu'alors inexplorées. Un style qui fait son succès à tout moment de la journée et en particulier à l'heure de l'apéritif ainsi qu'à table. Fraîcheur, délicatesse, originalité, subtilité... les qualificatifs ne manquent pas dès qu'il s'agit de la bière Iki.
Akayama, Iki Beer, 1,90 € environ la bouteille de 33 cl.

Hors série

Cette année, des artistes explorent les papiers peints clichés des saisons aux influences très 80's et le détournent en y apportant leur «patte» artistique. Cela a pour but de donner naissance à une nouvelle édition hors série Desperados, au décor complètement décalé. Il n'en fallait pas moins pour habiller les bouteilles de cette célèbre bière qui n'est vraiment pas comme les autres.
Desperados, bière hors série Desperados, 3,80 € environ le pack de 3 x 33 cl.

Seul ou accompagné

Donne du rhum à...

Pampero Oro dévoile un coffret en édition limitée. Vêtu de noir, d'or et de rouge, il se compose d'une bouteille en verre sérigraphié ainsi que le matériel indispensable à la réalisation des cocktails.
Pampero Oro, coffret Pampero Oro Deluxe, 85 € environ.

Partir en voyage

Ce coffret en série limitée, vendu en exclusivité chez le caviste parisien Lavinia, vous invite en excursion. De couleur bleu azur, il comprend à la fois une bouteille de rhum blanc agricole 55° et un carnet de voyage imaginé par Julien Malland Alias Seth, globe-trotteur aux multiples talents.
Trois Rivières, coffret carnet de voyage, 60 € environ.

Privilège de l'âge

Onctueux et riche en saveurs, le rhum Bacardi 8 ans laisse s'exprimer un arôme complexe d'où exhalent des notes de prune, d'abricot, de muscade et de vanille, sur un fond boisé. Les véritables amateurs de cet alcool sauront apprécier sa note finale longue en bouche.
Bacardi, rhum Bacardi 8 ans, 33 € environ.

Raffinement cubain

Le rhum Havana Club Añejo 7 años est la quintessence du rhum cubain. Il incarne la richesse et le savoir-faire d'Havana Club. Il offre un nez au bouquet exquis et aux notes complexes, une bouche racée et riche ainsi qu'une finale à la fois ronde et veloutée.
Havana Club, rhum Añejo 7 años, 35 € environ.

- **Cuisine saine**

Manger sainement devient un jeu d'enfant. Le blog de Karen Chevallier propose une mine de recettes en tout genre. Bio, sans gluten, sans lait, sans œuf, végétarienne... une vraie solution pour les allergiques en mal d'inspiration. En plus, toutes sont illustrées.
http://cuisine-saine.fr

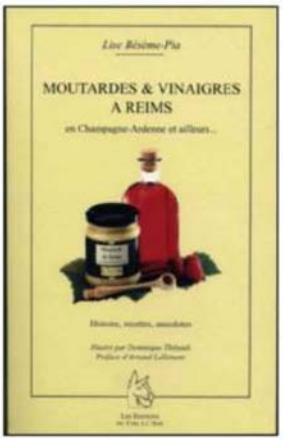
- **Meilleur du chef**

Cette adresse Internet est un véritable 2 en 1. Elle associe les plaisirs gustatifs et une boutique d'accessoires de cuisine en ligne. Un plat vous fait envie mais vous n'avez pas l'appareil nécessaire ? Faites d'une pierre deux coups : trouvez une délicieuse recette puis commandez l'ustensile sur le Net !
www.meilleurduchef.com

- **Jean-Pierre Coffe**

Si, comme Jean-Pierre, la cuisine est votre raison de vivre, ce site est fait pour vous. Vous y trouverez toute l'actualité du chef, mais aussi de judicieux conseils en cuisine comme en jardinage, de nombreuses bonnes adresses partout en France, sans oublier de succulentes préparations.
www.jeanpierrecoffe.com

Les livres du Grand Chef



Moutarde & Vinaigre à Reims

Après l'histoire du vinaigre, vous découvrez celle de la moutarde, les 2 produits incontournables de cette édition. Ensuite, plongez dans un recueil de recettes, toutes à base de vinaigre ou de moutarde de Reims. Très varié, l'auteur vous en offre de nombreuses autres à base de sauces et confitures ainsi que d'innombrables plats traditionnels et originaux.
***Auteur :** Lise Bésème-Pia*
***Éditeur :** Les Éditions du Coq à l'Âne*
***Prix :** 21,50 € environ*

Barbecue **vite prêt**

Découvrez 180 recettes, des plus traditionnelles aux plus originales, afin de concocter de quoi régaler votre famille ainsi que vos amis. Ce livre contient également des préparations de sauces, accompagnements et desserts légers pour clore ces repas d'été. Cet ouvrage inclut aussi les valeurs énergétiques des plats qu'il propose et vous simplifie la vie.
***Auteurs :** Collectif*
***Éditeur :** Marabout*
***Prix :** 10 € environ*

Recettes **vite vite vite !**

Toujours pressé ? Ce n'est pas une raison pour mal manger ! Avec ce guide, le temps ne sera plus une excuse. Vous y trouverez des recettes savoureuses, simples, originales mais surtout rapides ! De quoi vous régaler sans perdre 1 minute, ni une miette. Un indispensable à vous procurer sans tarder !
***Auteur :** Héloïse Martel*
***Éditeur :** First & Éditions*
***Prix :** 2,90 € environ*

Cuisine **de la mer**

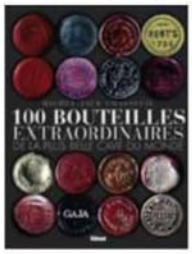
Poissons, crustacés ou coquillages, personne n'est laissé pour compte. Dans ce volume, il y en a pour tous les goûts mais aussi pour tous les budgets. Une cuisine pour tous les jours, simple, savoureuse et très variée. Le poisson est bon pour la santé alors pourquoi s'en priver ? Un recueil idéal pour cette saison des barbecues.
***Auteur :** Thierry Roussillon*
***Éditeur :** First & Editions*
***Prix :** 2,90 € environ*

Crèmes glacées et sorbets bio

Contrairement aux idées reçues, réaliser ses glaces soi-même n'est pas plus compliqué ou plus long à préparer qu'un autre plat. Bien souvent plus onctueuses et plus savoureuses, ces préparations sont d'ailleurs un bon moyen d'épater vos amis. Les textures sont incomparables et les possibilités de goûts n'ont pour limites que celles de votre imagination.
***Auteur :** Karen Chevallier*
***Éditeur :** Anagramme éditions*
***Prix :** 8,90 € environ*

100 bouteilles extraordinaires **de la plus belle cave du monde**

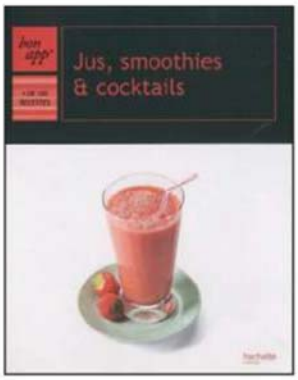
Ce collectionneur hors pair dévoile ses 100 plus belles bouteilles parmi les 35.000 que compte sa cave, considérée comme une des plus remarquables au monde. Les plus anciennes datent du XVIII[ème] siècle.



Chaque vin présenté est minutieusement étudié, décrypté et noté. Sa quête perpétuelle de bouteilles rares ou oubliées ne s'arrête jamais, un voyage passionnant pour les passionnés.

Auteur : *Michel-Jack Chasseuil*
Éditeur : *Glénat*
Prix : *45 € environ*

Jus, smoothies et cocktails



Un livre qui regorge de plaisirs fruités et vitaminés. À l'intérieur, plus de 100 recettes et variantes de jus, smoothies et cocktails.

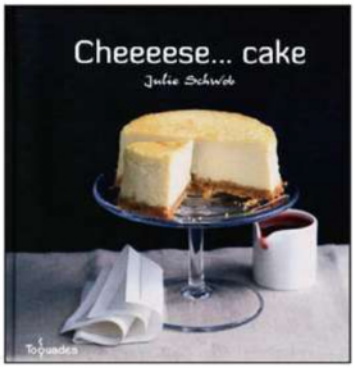
De quoi se régaler tout l'été ! Des conseils, des astuces et des idées d'accompagnement vous sont également proposés afin de marier au mieux ces nouveaux breuvages. Avec lui, vous ne serez plus jamais à court d'idées pour réussir à consommer 5 fruits et légumes par jour.

Auteurs : *Collectif*
Éditeur : *Hachette Pratique*
Prix : *4,95 € environ*

Cheeeese... cake

Les célèbres cheese-cakes sont les stars des salons de thé mais pas seulement. Avec cet opus, ils vont également s'imposer comme les rois de vos repas. Vous y trouverez une foule de préparations hors du commun pour un dessert original. Laissez parler votre créativité pour encore plus de singularité. Un dessert frais, à déguster en toutes circonstances tout au long de l'année.

Auteur : *Julie Schwob*
Éditeur : *Toquades*
Prix : *6,90 € environ*

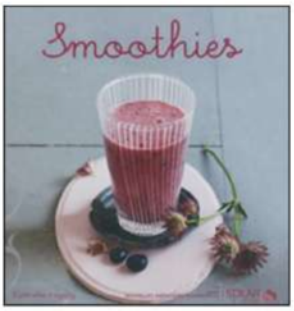


Spagettis de légumes

Marre des assiettes ternes, sans couleurs ! Pour y remédier, la solution, c'est les légumes. L'auteur vous dévoile ici 35 recettes originales afin de préparer les légumes différemment. Découvrez des plats simples, rapides et gourmands pour des présentations colorées et festives, remplies de légumes de toutes les couleurs et de toutes les formes.

Auteurs : *Orathay & Vania*
Éditeur : *Marabout*
Prix : *7,90 € environ*

Smoothies



À travers ce manuel, découvrez des recettes onctueuses, créatives et surtout très vitaminées. Simplement accompagnés de glaçons, de lait, d'épices ou de céréales, régalez toute votre famille avec de délicieux smoothies faits maison. Un plaisir léger, rafraîchissant et nourrissant, indispensable cet été !

Auteurs : *Estérelle Payany et Delphine Brunet*
Éditeur : *Solar Éditions*
Prix : *6,90 € environ*

- **Cuisiner en ligne**

Ici, sont recensés les nouveaux restaurants, minutieusement débriefés et critiqués, des conseils techniques (cuisine moléculaire) en cuisine et en vin, des cours de cuisine accessibles gratuitement en vidéo mais également des rencontres et interviews de grands chefs étoilés.

www.cuisinerenligne.com

- **Chef à la maison**

Un site pour des prestations haut de gamme. Vous pouvez réserver des cours de cuisine ou d'œnologie, à domicile ou en atelier, un traiteur pour vos réceptions ou encore un week-end gastronomique. Offres pour particuliers et entreprises, devis gratuits.

www.chefalamaison.fr

- **Haut-Brion**

Pénétrez dans une de ses prestigieuses propriétés : le château Haut-Brion. Vous pourrez prendre rendez-vous pour une visite, trouver des points de vente, regarder des interviews en vidéo.

www.haut-brion.com

ABONNEZ-VOUS Cuisine revue

Le magazine pratique de la cuisine gourmande

Nos magazines en numérique
Sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse.fr
ainsi que 80 magazines Lafont presse

Offre spéciale

En vous abonnant,
vous ne payez que 32 € (8 n°)
seulement au lieu de 39,20 €*
soit 2 numéros gratuits

+ en cadeau de bienvenue
"Cuisine Fiches" *

- Sur les étals...
- Dégustation
- Nouvelles saveurs
- Table et décoration
- Recettes et menus gourmands
- Toute l'actualité de la cuisine actuelle

Dans chaque numéro, plus de 50 recettes savoureuses à découvrir... et à réussir chez vous !

Abonnez-vous à Cuisine revue *et recevez-le chez vous !*

À renvoyer accompagné de votre règlement à Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - www.lafontpresse.fr

☐ **Oui, je m'abonne à Cuisine revue** (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €* et je reçois en cadeau de bienvenue **Cuisine Fiches** (50 Fiches de recettes pratiques)**

Je profite de l'occasion pour m'abonner
☐ **Féminin Cuisine** (2ans/8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €*
☐ **Cuisine magazine** (2ans/8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €*
☐ **Pratique Cuisine** (2ans/8 n°) pour 25 € au lieu de 29,40 €*

Total commande : _

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Entreprendre par :

Nom : ..... Prénom : ..... Âge : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : ..... Courriel : .....

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ Carte bancaire Visa |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| Expire-le |_|_|_|_|

IMPORTANT, je note les trois derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Signature Obligatoire :

.....

* Prix de vente au numéro
** Selon stock disponible

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01.46.10.21.22 (paiement par carte bancaire)

CUIR

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Lafont presse

Découvrez nos magazines sur www.lafontpresse .fr

Découvrez l'offre digitale Lafont presse

Redécouvrez le plaisir de lire...autrement.

- Vos nouveaux numéros **en temps réel** dès leur parution
- **Haute qualité** graphique et contenus identiques à la version papier
- **En ligne** depuis n'importe quel terminal, et hors ligne (téléchargement)
- Sélection, envoi et **partage de vos articles préférés**
- **Stockage illimité** et gestion des archives
- Recherche par **mots clés**
- **Lecture facile et intuitive**

NOUVEAU

Votre magazine disponible sur tous supports numériques :

PC, Mac, et bientôt sur iPad, iPhone et autres tablettes.

Liste des magazines disponibles actualisée en temps réel. Tous les magazines de Lafont presse sont disponibles en édition digitale. Pour vous abonner, acheter un numéro ou télécharger le numéro en cours, visitez :

www.lafontpresse-digitale.fr

powered by zinio

Lafont presse

Conception : La Compagnie Créative

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE

"MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean-Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche:*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins
Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

12,20€ → 0 €

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé".***

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

☐ offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or"

soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007

✚ **2 bouteilles gratuites**

✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**

au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur 12,20 **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

Offre de lancement en n'importe quel lot minimum, valable 2 mois, en France métropolitaine. Nous Contacter dans le cadre des livraisons étrangères.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : _____ €uros à l'ordre de : *Les Vignobles Lalande-Moreau*

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : ☐☐☐ Expire fin : ☐☐/☐☐

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : ☐☐☐☐☐ Ville : _____

Date de naissance (facultatif) : ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

Téléphone : ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ (pour faciliter la livraison)

E-mail : _____

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous l'ensemble	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Malaurie

215-7066-EV05

Les Vignobles Lalande-Moreau – Négociant en vins 33330 Saint-Émilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 421 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, la Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.